

ہنڑا نرم کا انساں کلوبیدیا

علیم قبائل ایم لے



ہپنا ٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

مرتب

ایم۔ اے، اقبال

مشائق بگ کارنر

اکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

فہرست عنوانات

11	مقدمہ	☆
16	باب 1..... ہپناٹزم کیا ہے؟	☆
18	ڈاکٹر الیگز نیدر کین	☆
19	الیس بے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet)	☆
24	بھشن کی اثر پذیری (Suggestibility)	☆
24	پوسٹ ہپنٹک بھشن (Post Hypnotic suggestion)	☆
25	پاس (Passes)	☆
25	استراحت (Relaxation)	☆
26	باب 2..... ہپناٹزم کی تاریخ اور ارتقاء	☆
26	مسکریزم کے اصول	☆
29	ہاتھوں کی گردش	☆
29	طویل پاس	☆
29	محصر پاس	☆
30	لمسی و غیر لمسی پاس	☆
30	سانس لینے کے لیے	☆
30	چمکدار شے کو دیکھنے سے	☆
35	باب 3..... انسان کی نفیاں	☆
35	شور	☆

جلد حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر: مشاق احمد

اتمام: سلمان نیر

نام کتاب - ہپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا
 مصنف - ایم۔ اے اقبال
 پروف ریڈنگ - ارسلان عادل
 اشاعت 2013 -
 مطبع زین نعمان پرنٹرز، لاہور
 ڈیزائن - عاطف بٹ
 کمپوزنگ - گل گرافیکس

کتاب ہذا میں اگر کہیں کوئی غلطی نظر آئے تو ادارہ کو مطلع فرمائیں کہ یہ ادا کرنے کا موقع فراہم کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں درستگی کی جاسکے۔ شکریہ

مشائیکل کارنر

الکریم مارکیٹ۔ اردو بازار، لاہور

5	پہنچم کا نسیکلو پڈیا
63	3۔ مقناطیسی آواز
64	4۔ خود اعتمادی
64	5۔ صبر و تحمل
66	باب 6۔ معمول کی اثر پذیری
67	ڈاکٹر سعیج کا شٹ
68	ہاتھ باندھنے کا تجربہ
70	بیچھے گرنے کا تجربہ
71	پکوں کے جر جانے کا تجربہ
73	اللی کی حدت کا تجربہ
79	باب 7۔ تنویں نیند کی وضاحت
79	نیند کی درجہ بندی
80	ہلکی نیند
80	اوسط نیند
81	گہری نیند
83	پہلا درجہ نیند
83	دوسرਾ درجہ نیند
83	تیسرا درجہ نیند
83	چوتھا درجہ نیند
83	پانچواں اور چھٹا درجہ نیند
84	تنویں حالت چیک کرنا
85	ہاتھ گرنے کا تجربہ
85	ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ
88	ہاتھوں کوخت کرنے کا تجربہ

36	مرکزی شعور
36	تحت الشعور
37	لا شعور
38	دماغ
39	دماغ اصغر (Cerebellum)
39	دماغ اکبر (Cerebrum)
41	بلی دماغ
42	دماغ مستطیل
44	1d
44	Ego
44	Super Ego
44	خیال
47	باب 4۔ قوت ارادی اور پہنچم
53	باب 5۔ پہنچم ہونے کی وجوہات
53	بصری سعیج
54	حسی سعیج
55	سمی سعیج
58	وجوہات
58	معمول کی توجہ پذیری
59	پہنچت کی شخصیت
60	کامیاب پہنچت کی بنیادی خصوصیات
60	1۔ معمول کو سمجھنا
61	2۔ قابل بحرونسہ

105	2- کوئی عمل کروانا	☆
105	3- معالجاتی نقطہ نظر سے ضروری ہاتھیں	☆
105	3- ملتی شدہ بھنسز	☆
106	4- آٹو بھسٹن	☆
106	شلی پیٹھک بھسٹن	☆
107	بھسٹن دینے کا طریقہ	☆
107	1- بھسٹن ایک مطلب واضح کرے	☆
108	2- بھسٹن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے	☆
108	3- ایک ہی بھسٹن کو بار بار دہرائے	☆
108	4- بھسٹن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں	☆
109	بھسٹن کیادیئے چاہیں	☆
110	معمول کو بیدار کرنا	☆
110	بھسٹن سے اٹھانا	☆
113	اشارہ سے اٹھانا	☆
115	باب 9..... پہنچانا تذکرنے کے طریقے	☆
115	1- عام حالت	☆
115	2- درمیانی حالت	☆
115	3- بے ہوشی کی حالت	☆
115	1- امید	☆
115	2- ارادہ	☆
115	3- اثرات	☆
116	پہنچم کا آغاز	☆

89	منہ کھلوانا اور سخت کر دینا	☆
90	نیند کا درجہ معلوم کرنا	☆
90	استراحت کا درجہ	☆
90	ہلکی نیند	☆
90	اوسط اور گہری نیند	☆
90	سلائے بغیر پہنچم	☆
92	ہاتھوں کو باندھنا	☆
92	پاؤں کو سخت کر دینا	☆
95	3- سُن کر دینا	☆
96	4- آگے یا پیچے کو گرانا	☆
96	5- خیالی چیز کا تصور کرنا	☆
97	باب 8..... بھسٹن کے اثرات	☆
97	تیاری کا بھسٹن	☆
97	خالص پہنچانک بھسٹن	☆
97	معالجاتی بھسٹن	☆
97	بھسٹن کی اقسام	☆
101	1- انٹر پہنچانک بھسٹن	☆
102	پوسٹ پہنچانک بھسٹن	☆
103	بھسٹن کی نوعیت	☆
103	نیند کی گہرائی	☆
104	بار بار دہرانا	☆
104	پوسٹ پہنچانک بھسٹن کے فوائد	☆
104	1- معمول کو گہری نیند میں ڈالنا	☆

143	دو طریقے	☆
144	1- پوست پناہ بخش	☆
145	معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا	☆
145	سیرجیوں سے نجع آنے کا بخش	☆
146	ہاتھ بند ہونے کا بخش دینا	☆
148	بستر میں سونے کے بخش دینا	☆
149	سورج کی شعاعوں کی حدت کا طریقہ	☆
149	گھری نیند کا شد	☆
151	باب 11..... خود کو پناہ ز کرنا	☆
152	تحاکوٹ	☆
152	اضطراری حرکات	☆
152	خود اعتمادی	☆
152	یوگ	☆
153	سیلف پناہ کا طریقہ	☆
164	باب 12..... بچوں کو پناہ ز کرنا	☆
164	1- چلبلا پن اور بے چین فطرت	☆
165	2- کم علی	☆
169	1- عدم خود اعتمادی	☆
169	2- اعصابیت	☆
170	3- خرابی یادداشت	☆
172	ستاہث کا علاج	☆
172	انگوٹھا چو سنے کی عادت	☆
174	باب 13..... پناہزم سے علاج	☆

116	1- چار کوٹ سشم	☆
117	2- نینی سشم	☆
118	پناہزم کے ماہرین کے طریقے کا ر	☆
118	1- ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ	☆
118	2- ڈاکٹر وہٹ لوکا طریقہ	☆
119	3- ڈاکٹر برینم کا طریقہ	☆
120	4- ڈاکٹر شنگ کا طریقہ	☆
121	5- ڈاکٹر لائڈنگی کا طریقہ کا ر	☆
123	6- ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ	☆
124	7- ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ	☆
124	ارسکن کا طریقہ	☆
128	باب 10..... پناہ کے چند عملی طریقے	☆
129	نظری تکان بیدار کر کے پناہ ز کرنا	☆
132	تدریجی سستی پیدا کرنا	☆
133	براہ راست گھورنا	☆
134	دوائے دھوکہ سے پناہ ز کرنا	☆
135	گراموفون مشین کی مدد سے	☆
136	آف ٹھلمس کوپ سے پناہ ز کرنا	☆
137	بھلی کے بلب سے سلانا	☆
137	4- انگوٹھی سے پناہ ز کرنا	☆
140	ریت گھڑی کا طریقہ	☆
140	عام نیند کو پناہزم کی نیند میں تبدیل کرنا	☆
142	پناہزم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا	☆

مقدمہ

پہنچم ایک ایسا علم ہے کہ جدید دور کی نفیات کے میدان میں ترقی کے باوجود اس پر اسرار کی دینز جمیں پڑی ہوئی ہیں۔ پہنچم کا مفہوم اور شایخی پس منظر و ارتقاء تو آپ آنے والے صفحات میں ماہرین کی تعریفات اور تشریحات کی روشنی میں ملاحظہ کریں گے۔ یہاں صرف پہنچم کے ان پہلوؤں کا ذکر کیا جائے گا جن پر غور و فکر کر کے قاری اس کتاب میں دی گئی معلومات سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتا ہے۔

دیگر روحانی، نفیاتی یا مادراتی علوم کی طرح پہنچم کی تہبہ میں بھی یہی نظریہ کا فرمایہ کہ یقین یا عقیدے کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے پہنچم میں عامل اور معمول کا ایک دوسرے پر اعتماد اور خصوصاً معمول کا عامل پر یقین پختہ ہوتا ضروری ہے کہ اسے پہنچم سے فائدہ ہوگا۔

چونکہ پہنچم کی ابتداء با قاعدہ نفیات بطور علم کے نہیں ہوئی تھی بلکہ شروع میں مسیریم نامی شخص نے دریافت کیا کہ ہاتھوں کی مقناطیسی قوت کے ذریعے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کا موازنہ ریکی کے علم و فن سے کیا جاسکتا ہے جس کی ابتداء جاپان سے ہوئی اور یورپ و امریکا سے سند قبولیت پانے کے بعد اب یہ پاکستان اور ہندوستان میں بھی عام ہو گیا ہے اور ریکی کے ماہرین بھی عام مل جاتے ہیں۔

مسیریم ہو یاریکی یا اس قبیل کا کوئی اور علم..... ان سب میں دراصل مریض کے لاشعور کو بیدار کیا جاتا ہے اور عامل اپنی بخشش کی طاقت کی ہناء پر مریض میں منفی اثرات ختم کر کے ثابت اثرات پیدا کر کے اُسے محنت یاب کرتا ہے۔

ان علوم کی انہی خصوصیات کی بناء پر جدید نفیات نے بھی ان پر توجہ مرکوز کی اور آج کل اکثر

175	☆
176	☆
177	☆
178	☆
179	☆
183	☆
183	☆
184	☆
185	☆
185	☆
186	☆
186	☆
189	(Auto Matic speaking)	☆
189	(Regression)	☆
190	☆

.....☆☆☆.....

میں دماغی توازن اتنے اور آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے لیکن ان باتوں کو بھی ان مشقوں کے روکنے کے طور پر قبول کیا جاتا ہے۔

اب آگے سوال پیدا ہوتا ہے کہ پہنچا نزم کرنے کے لئے سلامت ضروری ہے یا نہیں۔ اگرچہ معمول کو سلایا بھی جاسکتا ہے جس کے طریقے زیرنظر کتاب میں مندرج ہیں اور تیند کے بھی مختلف درجات ہوتے ہیں اور ہر شخص کا تیند کے حوالے سے اپنا عمل اور روکنے ہوتا ہے جس کی بناء پر اسے ڈیل کیا جانا چاہیے۔ یعنی پہنچا نزم جانے کی حالت میں بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ اصل مقصد تو تیند بھی کیا۔ ہمارے ہاں پہلے پہلے پہنچا نزم جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔ چھوٹی موٹی سبزیوں میں پہنچا نزم کی کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب و غریب باتیں درج ہوتیں جن کا پہنچا نزم کی تحریری اور پریکش سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوی دیال کی انڈیا

اور وہ سمجھتے تھے کہ اس وقت دیا گیا تیند مفہوم نہیں ہو گا آج کے دور میں پہنچا نزم سے بھی ایک قدم آگے گا نیڈ ڈا میجری کا نظریہ یارپ وامر یکہ میں رو یہ عمل ہے اور اس پر بہت زیادہ تحقیقات ہو چکی ہیں۔ گا نیڈ ڈا میجری بھی دراصل نفیات انسانی کی رو سے پہنچا نزم کی تیند کی طرح ہے اور جس طرح پہنچا نزم انسان اپنے اوپر بھی کر سکتا ہے اسی طرح گا نیڈ ڈا میجری بھی انسان خود بروئے کار لاسکتا ہے۔

گا نیڈ ڈا میجری میں انسان اپنے آپ کو عمدہ آرام دہ پر سکون اور صحت مند حالت میں تصور کرتا ہے اور جس طرح مختلف ماہرین نے کتابوں میں پہنچا نزم کی اڈکش یا تیند کے طریقے وضع کر کے لوگوں کی سہولت کے لئے رقم کئے ہیں بالکل اسی طرح گا نیڈ ڈا میجری کو روکنے کے لئے موقع کی مناسبت سے مختلف تیند دی جاتی ہیں مثلاً ڈپریشن کا مریض کسی پر سکون اور خاموشی مجھ پر لیٹ کر آنکھیں بند کر کے غور کرے کہ وہ کسی عمدہ باغی میں ہے۔ جہاں چڑیاں چچھا رہی ہیں اور رنگ بر گنگ پھول کھلے ہوئے ہیں۔ وغیرہ اس لیے اس کے ڈپریشن کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

جس طرح اکثر ماہر نفیات ججویز کرتے ہیں کہ خود اعتمادی یا قوت ارادی کی کمی کا شکار فرد رات کو آئینے کے سامنے خود کھڑا ہو کہ دوہرائے کہ اس میں کوئی کمی نہیں ہے وہ ذہنی اور جسمانی طور

ماہرین نفیات پہنچا نزم اور ریکی کے بھی ماحرہ ہوئے ہیں بالخصوص پہنچا نزم کا ایک کامل ڈائل ہے اور ایک Regime کے تحت اس کے اصول و صوابط مقرر ہیں جن کی روشنی میں اسے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

جدید ترقی کے باوجود ہمارے ہاں ابھی بھی پہنچا نزم کو کوئی جادوئی یا ماورائی علم متصور کر لیا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں لکھنے والوں نے اس علم کی اپنے انداز سے تشریع کی اور اسے Exploit بھی کیا۔ ہمارے ہاں پہلے پہلے پہنچا نزم جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔ چھوٹی موٹی سبزیوں میں پہنچا نزم کی کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب و غریب باتیں درج ہوتیں جن کا پہنچا نزم کی تحریری اور پریکش سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوی دیال کی انڈیا سے شائع ہونے والی کتاب ہے جس کا چھاپ پاکستان میں علم نجوم کی سرپرستی کا دھوئے کرتے ہوئے ایک معروف سید خاندان کے گدی نشین نے بھی اپنے پبلیشنگ ہاؤس سے کروا کر ثابت کیا ہے کہ ہم لوگ ابھی تک اٹھار ہویں صدی کی دنیا میں رہ رہے ہیں دراصل شروع ہی سے یہی رجحان رہا ہے کہ بخوبی اور جادو گر عامل ٹائپ حضرات پہنچا نزم کو اپنی Domain تصویر کرتے رہے ہیں اور اس میں میجک شوکی آئیٹمز کی طرح نت نت اختراعات کرتے رہے ہیں مثلاً سرکش معمول کو طالع کرنا اور ہاتھ پاندھ دینا جس کا تجربہ آپ نے بھی کسی مجمع میں کیا ہوا جو کہ سوائے آنکھوں میں دھول جھوٹنکے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس لئے میں نے پہنچا نزم کی اس کتاب سے فضولیات کو نکال کر مفید اور عملی قسم کی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

مقام شکر ہے کہ علم نفیات نے پہنچا نزم کو شرف قبولیت بخشی اور اسے فلسفہ نہیں کے اندر ہرے سے نکالا پہنچا نزم کا سید حاسا وہ قلفہ یہ ہے کہ جب ہم کسی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں مثلاً استاد، والدین، دوست وغیرہ تو ہم اس کی بات پر غور کرتے ہیں اور اس پر عمل کرتے ہیں یہی بات پہنچا نزم کی تیند کی بیانیاد ہے۔ پہنچا نزم میں بھی تیند دی جاتی ہیں جن پر معمول بعد میں عمل کر کے اپنی شخصیت میں بہتری لاتا ہے لیکن ہمارے ہاں اتنی سی بات کو زیب داستان کیلئے اتنا زیادہ پڑھا چڑھا دیا ہے کہ اس کے لئے شمع بینی کی مشقیں، سورج کو دیکھنے کی ایکسر سائز ز اور اس طرح کی دماغ اور آنکھوں کی نام نہاد مضمبوطی اور مقناطیس کے لیے ججویز کی جاتی ہیں کہ اس

پرتوی اور صحت مند ہے وغیرہ اور یہ بھی جاتے ہوئے سیلف پناہس کی ایک قسم ہے بالکل اسی طرح گائیڈ ڈا مبجری سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے جو کہ پناہنام کا ہی ایک آسان اور قابل عمل دستعفہ ہے۔

آپ نے غور کیا ہو گا کہ قدرت کاملہ نے انسان کو ہنی اور جسمانی طور پر اس طرح کے میکنزم سے نوازہ اے کہ انسان کو کوئی مسئلہ ہوتا نظام مدافعت کی بنا پر انسان اس سے عہدہ برآ ہو جاتا ہے جس طرح ہمارے خون کے جیموں میں بیماری کے جراثیم کے خلاف لڑنے کی استعداد ہوتی ہے لیکن جب قوت مدافعت کی وجہ سے کمزور ہو جائے یا جراثیم میں متعدد پر اضافہ ہو جائے تو بیماری کا شکار انسان نقاہت کا فکار ہو جاتا ہے اور مناسب علاج کے بعد اسے آرام آتا ہے۔

اسی طرح ہمارے دماغی نظام میں کوئی خلل واقع ہو جائے تو مدفعتی نظام کے ذریعے خود بخود اس کا ازالہ ہو جاتا ہے مثلاً انسان مشکلات کا فکار ہو گا تو وہ جاتے میں خواب دیکھنے لگ جائے گا یا رات کو سونے سے پہلے خوٹکوار خیالات میں ڈوب جائے گا اور تصورات میں خود کو مشکلات سے دور پر سکون محسوس کرے گا اس کے لئے ہر شخص اپنی سوچ اور ماحول کے مطابق اپنے تصورات Fantasies تخلیق کرتا ہے لیکن جیسا کہ پہلے ذکر ہوا اگر مشکلات زیادہ ہوں اور خیالی تصورات بھی اسی انداز میں بڑھتے جائیں تو انسان دماغی اعصابی اختلال بڑھ کر شیز فرینیا کی شکل اختیار کر لے گا جس میں انسان اپنی ایک علیحدہ ہی دنیا بسایتا ہے اور اسے خیالی تخلوقات سے واسطہ پڑتا رہتا ہے اور دنیا و مافیها کی ہوش نہیں رہتی جس پر علاج کے ذریعے قابو پالیا جاتا ہے اگر ایسا شخص تصورات کی پتائندہ لیتا تو اس کا نرسوس بریک ڈاؤن ہو جاتا جو کہ اکثر لوگوں کا ہو جاتا ہے۔

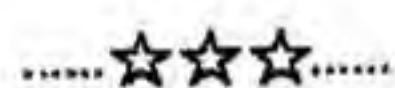
ان مثالوں سے ہم یہ استنباط کر سکتے ہیں کہ ہمارے شعوری اور لاشعوری خیالات و تصورات کا ہماری زندگی کے متنی اور ثابت پہلوؤں کے ساتھ راست مناسب پایا جاتا ہے اگر آپ کا دماغ مفبوط ہے تو جسمانی طور پر کمزور ہونے کے باوجود آپ کا رزار حیات میں کامیاب ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ کا دماغ کمزور ہے اور جسمانی طور پر آپ خواہ پہلوان ہی کیوں نہ ہوں تو آپ کا کمزور دماغ کشاکش حیات میں آپ کو چاروں خانے چت گرا دے گا۔ اس لئے دماغی صحت کی

اہمیت بہت زیادہ ہے۔

ہمارے ہاں اٹی گنجائی ہتھی ہے اور بچوں و دیگر فیملی ممبرز کی خواہشات پوری کرنے میں کوئی کسر اٹھائیں رکھی جاتی گران کی دماغی صحت و افزائش پر توجہ نہیں دی جاتی اس لئے ہمارے ہاں دماغی بیماریوں میں روز افزدوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اگرچہ ماہرین نفسیات خاص طور پر پرائیویٹ پریکٹیشنز کی آمد کے بعد صورتحال کافی امید افزاء ہو گئی ہے۔

آخر میں میں بھی کہوں گا کہ پناہنام کو جدید نفسیات کی روشنی میں پر کھتے ہوئے اس کے ثابت پہلوؤں کو اچا گر کر کے اس سے استفادہ کی کوشش کریں جس کے لئے یہ کتاب خضر راہ ہابت ہو گی۔ آپ خود کو دوستوں کو اور اہل خانہ کو بہت سادہ انداز میں پناہنام کر کے اپنی اور ان کی شخصیت کو بہتر بنانے میں ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں امید ہے کہ کتاب آپ کو پسند آئے گی اور آپ کی زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لئے اہم عامل ہابت ہو گی۔

(مرجب)



باب نمبر 1:

پہنچم کیا ہے؟

پہنچم کا لفظ یونانی لفظ (Hypnos) سے مشتق ہے جو کہ دراصل نیند سے منسوب یونانی دیوتا کا نام تھا لہذا نیند پیدا کرنے کے عمل کو پہنچ (Hypnosis) کا نام دیا گیا جس کا مفہوم یہ ہے کہ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس سے کسی شخص کے دل و ماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں اس حد تک غنوہ گی پیدا کر دی جائے کہ وہ اپنی قوت ارادی کھو بیٹھے۔

ہمارا دماغ دو حصوں پر مشتمل ہے یعنی شعور اور لاشعور ہمارا شعور ہر لمحہ گرد و پیش میں رونما ہونے والے حالات و واقعات کا جائزہ لے رہا ہوتا ہے لیکن جب ہم سور ہے ہوتے ہیں تو ہمارا شعور بھی سور ہا ہوتا ہے۔ اور اس دوران لاشعور جاگ اٹھتا ہے اور بڑی سرست کے ساتھ کام میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہمارا لاشعور حالت بیداری میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے لیکن ہمیں اس کے کام کرنے کا زیادہ احساس نہیں ہوا پاتا بلکہ اسی طرح جس طرح کہ دن کی روشنی میں ستارے آسمان پر موجود ہوتے ہیں لیکن ہم انھیں دیکھنے کے دوران لاشعور کے حرکت میں آنے کا زیادہ احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہم خوابوں کی دنیا میں بکھج جاتے ہیں اسی دوران لاشعور کی پرواز اتنی بلند ہو جاتی ہے کہ وہ ایسی چیزوں سے بھی ہم کنار ہو جاتا ہے جو پہلے ہمارے تجربے میں نہیں آئی ہو تیں چنانچہ بعض اوقات لاشعور ایسے واقعات بھی ملکھ کر دیتا ہے جن کا پہلے سے کوئی وجود نہیں ہوتا لاشعور حالت خواب میں بعض واقعات ایسے دیکھاتا ہے جو گزر چکے ہوتے ہیں جبکہ بعض واقعات ابھی رونما نہیں ہوئے ہوتے لیکن ہمارے شعور میں موجود واقعات کا تسلیم ہوتے ہیں جس وجہ سے دماغ کی متعلقہ جس مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے روشناس کر دیتی ہے اس طرح لاشعور کا کردار تہائیت اہمیت کا حامل ہو جاتا ہے اور کیونکہ اس سے ماضی کے ساتھ ساتھ مستقبل کی جھلکیاں دیکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جس کی

وجہ سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے قبل از وقت آگاہ ہو جاتا ہے۔
پہنچم وہ عمل ہے جس سے دوسروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاتی ہے لیکن یہ کامل نیند سے مشابہ نہیں ہے یہ ایسی پیدا کردہ مصنوعی حالت ہے جس میں معمول کے دماغ کا کچھ حصہ کام کر رہا ہوتا ہے لہذا پہنچم سے مراد وہ نیند ہے جو ایک پہنچ اپنے معمول میں پیدا کرتا ہے جس کے بعد معمول دنیا و مافہما سے بے خبر ہو جاتا ہے تاہم وہ تمام کام سرانجام دیتا ہے جس کا حکم پہنچ اپنے دیتا ہے مختصر یہ کہ پہنچم ایک ایسا علم ہے جس کے ذریعہ ایک انسان دوسرے انسان کی اس طرح مدد کرتا ہے کہ وہ وقتی طور پر دنیا کی حقیقوں سے نکل کر اپنے من کی دنیا میں ڈوب کر خیالات کا انجذاب و ارجمند کر سکے اور اس عمل کے دوران پہنچ اپنے معمول کو جو بھی ہدایت دیتا ہے وہ اپنے خیالات کو اسی کے مطابق مرکوز کر لیتا ہے۔

اس پہنچ اپنے نیند میں خیالات کو کامل طور پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کا مظاہرہ روزمرہ زندگی میں اکثر دیکھنے میں آتا ہے مثال کے طور پر جب ہم اپنے کام میں لگن ہوتے ہیں تو وقتی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتے ہیں اگرچہ ہمارے حواس کام کر رہے ہوتے ہیں لیکن اس حالت میں اگر ہمیں مخاطب کریں تو بعض اوقات انہاک کی وجہ سے ہمیں پتہ نہیں چلتا اگرچہ دماغی طور پر کم ہونے کی یہ حالت کچھ دیر کے لیے ہی قائم رہتی ہے اور ہم پھر حقیقت کی دنیا میں واپس آ جاتے ہیں عارضی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہونے کی حالت کو پہنچم سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔

پہنچ اپنے نیند اور عام نیند میں پھر فرق ہے کہ معمول پہنچا تاز کرنے والے کے احکامات کو بلا سوچ سمجھے عوایب و نتائج کی پرواہ کیے بغیر قبول کرتا ہے اس دوران وہ ایک کٹھ پتھی کی طرح بلا چون وچھاں عامل کے تمام احکامات کے آگے سرخ تلیم کرتا ہے ایک طرح سے دیکھا جائے تو معمول پہنچ اپنے دماغ کا حصہ بن جاتا ہے اور اسی کے انداز میں منتدا اور سوچتا ہے اس کیفیت کو سکتہ کی کیفیت سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں جس میں معمول بیہوش تو ہوتا ہے لیکن اس کا جسم کام کر رہا ہوتا ہے اس دوران پہنچ اپنے سچھر کے ذریعے معمول کا جسمانی درود بھی دور کر سکتا ہے اور اسی درود میں جتنا ہونے کا احساس بھی پیدا کر سکتا ہے اسی طرح وہ معمول کو کسی کام پر مجبور بھی کر سکتا

ائس جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet):

ائس جے وان پیلٹ کہتا ہے کہ پھاٹزم ایک سائنس ہے جس سے ہم اعلیٰ ڈنی کی کوئی ہمارے ذہن کا معمولی حصہ اس ہدایت کو قبول کرتا ہے جو اس کو دی چارہ ہے مگر پھاٹزم کی خند میں اور معمول کو شدید درد کا احساس لکھ نہیں ہوتا۔

پھاٹزم کا الفاظ نیند سے لکھا ہے Hypnos پھاٹس کا معنی نیند ہے مگر پھاٹس کو نیند نہیں کہا جا سکتا کیونکہ نیند میں کوئی بات سنائی نہیں دیتی اگر سوتے ہوئے شخص سے کوئی بات کرنا چاہے تو وہ نہیں سن سکے گا خواہ بات کرنے والا اس کے پاس ہی کیوں نہ کھڑا ہوا اگر اس سے زور سے بات کی جائے تو وہ انٹھ جائے گا۔ اس کے برعکس پھاٹزم کی نیند (Hypnosis) کے دوران معمول اپنے پھاٹٹ کی آواز بخوبی سن سکتا ہے۔ حالانکہ دیکھنے والوں کو وہ سویا ہوا ہی محسوس معلوم ہوتا ہے۔ اپنے گھرے (Hypnosis) میں پھاٹٹ معمول کو بھلا کیا جاسکتا ہے کہ کیا کچھ ہوتا رہا۔ اگر ایسا کہ مقصود ہو تو معمول کو پھاٹزم کی نیند میں یہ ہدایت دینا لازمی ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے۔ عمل غیر کرنے پر وہ بھول جائے گا۔

پھاٹزم کا الفاظ ڈاکٹر بریڈ کی ایجاد ہے۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود پھاٹزم کی بہت خدمت کی ہے انہوں نے سب سے پہلے اس کو سائنس کی روشنی میں جانچا اور اس میں (physiological explanation) ڈھونڈنے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود اس عمل کو نیند کے مشاپہ سمجھا اور اس کو پھاٹس (Hypnos) یعنی نیند کا الفاظ دیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ کیفیت (Hypnotic Trance) دراصل مریض کی کیسوئی اور مریض کے تخيیل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے تو انہوں نے اس کا نام پھاٹزم کے بجائے مونو آئیڈازم (Monoideasm) رکھا مگر یہ نام مشہور نہ ہو سکا۔

حالت نومیت موثر اور روایا لہجہ میں بول کر پیدا کی جاتی ہے۔ اور موثر لہجہ میں بات کو

ہے اور کسی کام کو انجام دینے سے منع بھی کر سکتا ہے۔

ہمارا شعور جو تاثرات حاصل کرتا ہے وہ وقت کی گرد پڑنے کے ساتھ ساتھ منع چلے جاتے ہیں لیکن لا شعور کبھی نہیں بھولتا اور اپنے مشاہدات آنے والے وقت میں استعمال کے لیے شعور کر لیتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لا شعور کے شعور میں موجود یادداشتیں اس وقت سے رقم ہونا شروع ہو جاتی ہیں جب بچہ پیدا کیا ہے پہلے حکم مادر میں موجود ہوتا ہے ہم کبھی کبھار ایسے لوگوں سے بھی ملتے ہیں جسیں پہنچنا ماں والوں مقامات بھی چانے پہچانے محسوس ہوتے ہیں تاہم یہ مقامات ہمیشہ پانی کے نزدیک پائے جاتے ہیں ماہرین اس کی یقینی توجیہ فرمیں کرتے ہیں کہ جو تک بچہ ماں کے پیٹ میں پانی کی تھیں بند ہوتا ہے اس لیے یہ بات اس کے لا شعور میں بیٹھ جاتی ہے اور جب وہ پیدا کیا ہے اور دریا یا سمندر کے پاس چاتا ہے تو پانی کی تھیں کی مشاہدہ کی وجہ سے اس کا لا شعور اسے یہ محسوس کر دیتا ہے جیسے کہ وہ جگہ اس کی دیکھی بھالی ہوں۔

لا شعور کے پاس کچھ ایسی زیادہ حیزوں کو اپنے دائرے میں لانے کی قوت ہوتی ہے جس کی ت甫یض سائنسی بینیادوں پر کرنا ممکن نہیں لا شعور زمان و مکان کی پابندیوں سے ماوراء ہوتا ہے وہ ماضی یا مستقبل دنوں میں تائک جھائک کر سکتا ہے دراصل پھاٹٹ بھی معمول کو نادانستہ طور پر اس کا لا شعور استعمال کرو اکر اس کے مسائل کے حل میں مدد ہوتا ہے۔

جے لوئی اور ڈن اپنی کتاب "Hypnotism Made practical" میں لکھتا ہے پھاٹزم اس آرٹ اور سائنس کا نام ہے جو کہ توجہ کی صحیح ٹریننگ کر کے اس کو صحیح استعمال کے قابل بناتی ہے اور پھاٹس اسکے ایک خود مصنوعی طور پر پیدا کر دہ مراقب کی ہی کیفیت ہے۔

پھاٹزم کے طبی حصہ کو سائنس اور عملی حصہ کو آرٹ کہا جاتا ہے۔

ڈاکٹر الیگز نیڈر کیمن:

بذریعہ عمل پھاٹزم ہم معمول میں پاگل پن اور وہم پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ فاتر الحکم انسان کی خاصیت ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فریب نظر اور وہم (Hallucination) کا ذکر کیا ہے جو کہ آئندہ ہاں میں تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

دھراتے سے انسان کی حسی تیج (Sensory Stimulation) پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حسی تیج تین ہیں۔ (1) سمعی (2) بصری (3) حسی۔

ہر انسان میں پہنچا نرم ہونے کی صلاحیت موجود ہے جو شخص کہتا ہے کہ میں پہنچا نرم نہیں ہو سکتا وہ احتق ہے۔ یاد رکھیے ہر شخص پہنچا نرم ہو سکتا ہے اگر کوئی شخص ایک پہنچا نٹ سے پہنچا نرم نہیں ہو سکتا تو وہ دوسرے پہنچا نٹ سے ضرور پہنچا نرم ہو جائے گا۔ اگر کوئی معمول پہنچا نٹ سے اپنی الجھنیں بیان کرتا ہے اور یہ بھی چاہتا ہے کہ وہ دور ہو جائیں تو وہ ایسا معمول اگر پہنچا نٹ کی ہدایت کا تجزیہ (Analysis) کرنا شروع کر دے تو آپ اسے صاف بتا دیجیے کہ اس صورت میں آپ کا علاج ممکن ہے جبکہ آپ میرے ساتھ پوری طرح تعاون کریں اور جو ہدایت میں دوں ان پر مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔

اگر آپ نے میری ہدایات کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا تو فقط آپ کا اور میرا وقت ضائع ہو گا آپ پہنچا نرم سے کوئی فائدہ حاصل نہ کر سکیں گے۔ مگر اس کے عکس اگر آپ میری ہدایات قبول کرتے جائیں گے تو آپ کا علاج اتنی ہی آسانی اور اتنی جلدی ممکن ہوتا جائے گا یہ تو رہا علاج معالجہ کا نقطہ نظر اگر آپ کسی کو پہلی نظر میں ہی پہنچا نرم کرنا چاہیں تو اس کے لیے آنکھوں کی ٹریننگ ضروری ہے آنکھوں کی ٹریننگ سے یکسوئی کی قوت اور پہنچا نرم پاؤر (Hypnotism) power حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے لئے مسلسل مشق اور محنت و وقت کی ضرورت ہے۔

نظر بد بہت مشہور ہے نظر بد کا اگر بہر استعمال کیا جاسکتا ہے تو آنکھوں کے ذریعے اس حد تک پاؤر بھی پیدا کی جا سکتی ہے کہ ادھر آپ نے اپنے معمول کو دیکھا اور ادھر معمول پہنچا نرم ہو گیا اس کا مختصر حال اگلے ایواب میں بیان کیا گیا ہے۔

پہنچا نرم کی حالت انسان میں مندرجہ ذیل قیصدمی عناصر سے تقریباً پیدا کی جاتی ہے۔
پہنچا نٹ کی خصیت اور ذاتی اثر کی وجہ سے

ماحول
معمول کی توجہ پذیری
ٹھیک طریقے کا استعمال

وہ شخص جو کہ بڑا مارتا ہے کہ وہ پہنچا نرم نہیں ہو سکتا اسے اول دراصل کسی پہنچا نٹ سے واسطہ نہیں پڑتا۔ وگرنہ کوئی بھی عام پہنچا نٹ یہ دعویٰ ہرگز جیسیں کر سکتا کہ وہ اپنے معمول کو اس کی مرضی کے بغیر پہنچا نرم کر سکیا یہ دعویٰ بالکل ایسا ہی ہے کہ ایک دانتوں کا ڈاکٹر کہے کہ میں ایسے مریض کا دانت کاں سکتا ہوں جو دانت لکاتے وقت اپنا منہ کھولے۔ دوم۔ وہ خود یہ تعلیم کرتا ہے کہ اس کی خیالی قوت (تخیل) بہت کمزور ہے اور وہ کسی ایک چیز کا خیال نہیں کر سکتا۔ اس کی یکسوئی قوت حد دیجہ کم ہے اور وہ کافی یہ قوف ہے۔ اور عقل کی کافی کمی موجود ہے۔ سوم۔ وہ اس حد تک پراگندہ خیالات کا مالک ہے کہ کسی ایک شے کا خیال نہیں کر سکتا اور یکسوئی کی قوت قریب آخر ہے ذہین لوگ جلد پہنچا نرم ہوتے ہیں یہ اس لئے کہ ان کی تخلیل کی طاقت بھی از حد طاقتور ہونا ضروری ہے کندڑ ہن لوگ کم ہی پہنچا نرم ہوتے ہیں جس کی وجہ یکسوئی کی قوت کی کمی ہے۔ وہ پہنچا نرم اگر ہو بھی جائیں تو عموماً پہنچا نرم کی نیند کے ابتدائی مدارج ہی میں رہتے ہیں۔ نیز احتق معمول (Idiot) کو پہنچا نرم ہی نہیں کیا جاسکتا۔

بعض لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت جلد پہنچا نرم ہو جاتے ہیں اور جو شخص ایک وفہ پوری طرح پہنچا نرم کی نیند میں نہ چلا جائے وہ دوسری دفعہ آسانی سے پہنچا نرم ہو جاتا ہے اور ایک معمول کو اگر آپ بڑی کامیابی کے ساتھ ہر دفعہ پہنچا نرم کریں تو اگلی دفعہ وہ اتنی جلدی سے نیند میں چلا جائے گا کہ ادھر آپ نے نیند میں جانے کا اشارہ کیا اور معمول سورہا ہے۔

پہنچا نرم کے مظہر کے بارے میں صحیح نظریہ یہ ہے کہ معمول جب گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے تو پیر و نی محرکات اس کے اعضاے سے حس کو معلوم ہوتے ہیں اور اعضاے سے حس اس کا اڑ بھی قبول کرتا ہے۔ اور اعصاب ان اعضاے سے حس کے پیغامات کو دماغ تک بھی لے کر جاتے ہیں مگر یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کریں گے۔ اور معمول ان کو محسوس نہ کر سکے گا کویا پیر و نی محرکات کے مقابلہ میں معمول ایسا رو عمل ظاہر کرتا ہے جس کی اس کے شعور کو ہرگز خبر نہیں ہوتی۔

اب معمول کو پہنچا نرم کی نیند سے عموماً آدھ پون گھنٹہ اٹھا دیا جاتا ہے وہ اٹھنے کے بعد ایسا محسوس کرتا ہے جیسا کہ کوئی خواب دیکھا ہے جس طرح خواب میں کچھ حیرت ناک اور خوفناک قسم کے مناظر یاد رہتے ہیں اسی طرح پہنچا نرم کی نیند میں بھی معمول اگر کوئی حیرت ناک واقعہ دیکھے

سرہا ہے اس کو کچھ کرنے کا حکم دیجئے۔ وہ ہاتھ بند کرتا جائے گا اس کے برعکس آپ ایک سوئے ہوئے ٹھنڈ کو جو کہ اپنے بستر میں عام نیند سورہا ہے کچھ کام کرنے کا جھن دیجئے کچھ بھی اثر نہ ہو گا ہاں البتہ اگر آپ کچھ ذور سے بھن دیں گے تو وہ انہوں جائے گا۔

عام نیند اور پھاٹزم کی نیند میں جو ظاہری مشابہت ہے وہ لوگوں کو پھاٹزم کی نیند کا مطلب دیتی ہے یعنی کہ آنکھوں کا بند رہتا ہا تھا پاؤں کا ڈھیلا چھوڑ دینا جیسا کہ سوتے وقت کیا جاتا ہے سانسوں کا تیز تیز چلنا جیسا کہ سوتے وقت ٹھنڈ کی سائنس چلتی ہے کچھ ایسے مظاہر ہیں کہ لوگوں کو ملائمات پہنچاتے ہیں پھاٹ کو چاہیے کہ کسی کو پھاٹا نہ کرنے سے پہلے لوگوں (شائقین) کو تلا دے کہ پھاٹزم کی نیند عام نیند سے قطعی خلاف ہے پھاٹزم کی نیند وہی یکسوئی کی وجہ سے حاصل ہوتی ہے۔ اور اس میں معمول نہ صرف پھاٹ کی بخوبی آواز ستارہت ہتی ہے بلکہ گھری کی لیکن تک جو کہ دوسرے کرے میں ہو رہی ہے اور عام حالات میں سننا ناممکن ہے اسے بھی بخوبی ملتا ہے اور یہاں پھاٹ کی سرگوشیاں بھی صاف ملتا ہے اس کی وجہ بھی اسی ہے کہ اس کا ذہن اس وقت صرف ایک طرف (one pointed) ہوتا ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ پھاٹزم کافن کافی عرصے سے چلا آ رہا ہے۔ قبل خالدیہ اسوسی اور ایران کے باشندے پھاٹزم کو علاج کے لیے استعمال کرتے تھے یونان میں اکثر طبیب جہاں کہ درد ہوتا تھا وہاں مریض کے عضو کو ہاتھ سے ملتے تھے۔ اور در درفع ہو جاتا تھا حکیم اسکے پیوں کے مارتا اور در درفع ہو جاتا۔ اس کے ساتھ ہی خواب کے ذریعے علاج تشخیص کرتا اس لئے پھاٹزم کافن وحشی اور اچھہ قبائل ہی کے ہاتھ میں رہا انہوں نے اس پر حقیقت کی ضرورت گھومنا کی اور اس کو حشیادو کے تغیری کرتے رہے مگر ستارہویں صدی کے اختتام پر کچھ لوگوں نے اپنے طور پر اس کی حقیقت کی۔ اور اس کو حشیادو یا کرامت یا مجرم سے کمال کرنیک طرح پیش کیا اس کے بعد حقیقت کا اداہ و سمجھ تر ہوتا گیا۔

پھاٹزم جادوئی علم ہے پھاٹزم مکمل جادو ہے اور کچھ معلومات کے حال یوں کہتے ہیں پھاٹزم ہادو تو البتہ نہیں مگر جو ہے پھاٹزم نہیں ہو سکتا۔ دراصل یہ معلومات کی کمی کا نتیجہ ہے پھاٹزم نہ جادو ہے نہ سفلی علم اور نہ ہی اس کو روحا نیت سے کوئی تعلق ہے جو سمجھتا ہے کہ وہ پھاٹزم سکھ کر دوحوں سے

فریب نظر متنی نظر بندی تو اتنے پر اس کا انہمار کر لے گا عموماً نیند کے تین درجے کے جاتے ہیں۔

(1) بھلی نیند (2) اوسط نیند (3) گھری نیند

بھلی اور اوسط درجے کی نیند میں معمول کا شور کسی حد تک بیدار رہتا ہے مگر گھری نیند میں معمول خیالات کو مکمل طور پر کھول سکتا ہے اور اتنے پر اسے یہ بھی یاد نہ رہے گا کہ سوتے ہوئے وہ کیا کیا کام کرتا رہا ہے گویا کہ گھری نیند کی حالت خواب خرای (Sleep walking) کی سی ہوتی ہے۔ حالت خواب خرای کے مریض کو جب وہ چلنے کے بعد دوبارہ بستر میں آ کر سوچتا ہے اور جب صحیح ملتا ہے تو اسے اپنے مگونے کے متعلق خبر نہیں ہوتی۔

معمول کی عمر کے متعلق لوگوں میں بہت اختلافات ہیں لوگ کہتے ہیں کہ عموماً انہمارہ سال سے تیس سال کے عمر کے آدنی بہت اچھے معمول ہوتے ہیں باقی بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کو پھاٹا نہ کرنا مشکل ہے۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ ایک اچھا پھاٹ کھنڈ عمر کو کوئی وقعت نہیں دیتا۔ اور ہر ایک کو پھاٹا نہ کر سکتا ہے۔ ویسے معمول بچے اور وہ افراد بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے ٹریننگ لی ہو مگر بچوں کو پھاٹا نہ کرنے میں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ان کو زیادہ دریکٹ ساکن بیٹھا رہنے سے بہت احتراز کرتے ہیں۔ صحیح کام کے لئے وہ چیزیں نہایت ضروری ہیں اول کام کرنے کا صحیح علم ہونا اور معلومات کا کافی ہونا تاکہ وہ کام کرتے میں دشواری چیز نہ آئے۔ اور دوم اس معلومات کا صحیح تجربہ ہونا ایک ڈاکٹر جو کہ اپنے اوزاروں کے متعلق تو خوب جانتا ہے کہ یہ نشر کا شے کے لئے ہے یہ اوزار اس لئے ہے اور وہ اس لئے لیکن اگر اس کو کبھی آپریشن کرنے کا موقع نہیں ملا تو اس کی معلومات تھیک ہونے کا فائدہ نہیں۔

ای طرح پھاٹ کی اس معلومات کا کوئی صریح فائدہ نہیں جو کہ اس نے کتابیں پسخت اور لڑپچڑ کر حاصل کی ہیں۔ اگر اس نے پھاٹزم کا مکمل کسی پرنسپس کیا علم پڑھیے اور خوب مل سمجھے تاکہ اس کی پرواہ نہ کیجئے یہ ہے ان لوگوں کے (Mottg) جو کہ دنیا میں کامیاب ہوئے۔

بعض لوگ پھاٹزم کی نیند کو عام نیند سمجھتے ہیں ان کا ایسا کرنا معلومات کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے پھاٹزم کی نیند..... عام نیند سے قطعی خلاف ہے۔ اس کا تجربہ جسکا آپ خود پھاٹا نہ کر سکے جائیں گے کر سکتے ہیں۔ تجربہ یہ ہے کہ پھاٹا نہ کرے ہوئے معمول کو جو کہ پھاٹزم کی گھری نیند میں

حالت ختم ہو تو وہ ان پر عمل کرے۔

پاس (Passes):

ہاتھ کی حرکت جس میں معمول میں قوت مقناطیس داخل کی جاتی ہیں اور اس کو سلا دیا جاتا ہے۔

استراحت (Relaxation):

جسم کے تمام اعضا کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا۔ اس کے بعد پہنچا نرم کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔

.....☆☆☆.....

رباط قائم کر سکتا ہے۔ جیسا کہ جادو سے ہوتا ہے وہ صریحاً غلطی پر ہے مگر آپ بھی کتاب کے سرورق کو دیکھ کر پہنچا نرم کو جادو پر محمول نہ کجئے اس تائیکل کو مصنوعی لحاظ سے نہیں لیا گیا۔

اس سائنسی دور میں جبکہ اور طریقہ ہائے علاج ناکام ہو جاتے ہیں تو آخر کار پہنچا نرم کا علم جادو بن کر مریض پر حملہ آور ہوتا ہے اور برسوں کا مریض چند دنوں میں تھیک شاک ہو جاتا ہے تو پہنچا نرم کے علم کا آخ رسائنسی جادو کہنا ہی پڑتا ہے۔

پہنچا نرم کے ذریعے کسی انسان کی شخصیت کو بدلا بھی جاسکتا ہے پہنچا نرم کی نیند کی حالت میں اس کے ذہن سے مایوسی غم حزن کے تمام خیالات نکال کر اس کی جگہ کامیابی کے عجیب ہوئے جاتے ہیں اور پھر پہنچا نرم کا جادو عمل کرتا ہے اور وہ کچھ دنوں میں اپنے آپ میں تبدیلی محسوس کرتا ہے اور آخر معاشرہ تحریکی عنصر (Element Construction) بن کر ابھرتا ہے۔

پہنچا نرم کے بارے میں ضروری اصطلاحات درج ذیل ہیں۔ ان پر نظر رکھنا ضروری ہے۔
وہ شخص جو دوسرے شخص کو پہنچا نرم کر رہا ہے معمول Hypnotist وہ شخص جو پہنچا نرم کر رہا ہے Subject

جس کو پہنچا نرم کیا جا رہا ہے

بھشن (Suggestion) وہ ہدایت جو پہنچا نرم کو دیتا ہے مثلاً تہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ تمہیں نیند آ رہی ہے وغیرہ پاس (Hypnosis) پہنچا نرم سے پیدا کردہ نیند کو پہنچا سکتے ہیں۔

پہنچا نک ٹرانس (Hypnotic Trance)، پہنچا نرم سے پیدا کردہ نیند کی حالت کو پہنچا نک ٹرانس بھی کہتے ہیں۔

بھشن کی اثر پذیری (Suggestibility):

(Suggestibility) بھشن کو قبول کرنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں یہ کچھ لوگوں میں بالکل کم اور کچھ لوگوں میں اختیار جے کی ہوتی ہے۔

پوسٹ پہنچا نک بھشن (Post Hypnotic suggestion):

وہ بھشن جو کہ معمول کو پہنچا نرم کی نیند میں اس لئے دیجے جاتے ہیں کہ جب پہنچا نرم کی

مختلطیں) (Animal Magnetism) کے انتقال کے باعث نیند طاری کر دیتا ہے۔

مسریزم کا لفظ مسکر کے باعث وجود میں آیا ہے۔ جو کہ اس کے موجود گوناظا ہر کرتا ہے مسکر قوت حیوانی کے انتقال کے باعث اپنے معمول پر نیند طاری کر دیتا ہے اور جس طرح پہنچا نرم کی نیند میں معمول اپنے عالی کی ہر بات سنتا اور بخشن پر عمل کرتا ہے بالکل ایسی ہی نیند قوت حیوانی کے انتقال کے باعث بھی وجود میں آتی ہے مسکریزم میں قوت حیوانی کے انتقال کرنے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

مسکر جمنی کے قبیل میں پیدا ہوا اسے طب سے دلچسپی تھی اس نے طب کی ڈگری لے کر پریش شروع کر دی اس نے اپنے مریضوں پر مختلطیں لے کر عمل کرنا شروع کیا وہ مختلطیں کو مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ مارتا جس سے اس کے مریض صحت مند ہونے لگے اکثر کوشقا ہوئی اس عرصے میں اس کی ملاقات ایک اور شخص سے ہوئی جو کہ خود مریضوں کا علاج کرتا تھا مگر وہ مختلطیں کا علاج نہ کرتا تھا بلکہ اسے ہاتھوں کے لس سے یا ہاتھوں کو مریض کے عضو ماوف پر آہستہ آہستہ ٹھوکتا اور مریض جلد صحت یاب ہو جاتا۔ مسکر نے بھی اس کی تقلید کی اور اسے نمایاں کامیابی ہوئی چنانچہ اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ انسان کے اپنے جسم میں خود ایک قوت موجود ہے جس سے ہم بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔

اس کے نظریے کے مطابق یہ قوت خود اپنے اوپر اور دوسروں کے اوپر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ یہ قوت بے جان چیزوں پر جلد اثر کرتی ہے۔ اس نے اسی نظریے کے مطابق جبکہ مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہونے لگی ایک شب بتوایا۔ اور اس کے آس پاس بے شمار سلانٹیں لگادیں اور اپنی قوت مختلطیں کو خیال کے ذریعے شب میں خلل کر دیتا اور جو لوگ ان سلانٹوں کو پکڑ کر پہنچ جاتے وہ صحت یاب ہو جاتے۔

مسکر نے تجربات چاری رکھے۔ اور اس کے مریضوں کی تعداد دروز باروز بڑھنی شروع ہو گی مریض خواہ کسی بیماری کے ہوتے مسکر کے پاس آتے اور مسکر قوت مختلطیں کے باعث ان میں بخراں کی اسی کیفیت پیدا کر کے بیماری سے نجات دلاتا۔ حتیٰ کہ اس نے انہوں کا علاج نہایت

پہنچا نرم کی تاریخ اور ارتقاء

تاریخ کا بخوبی مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ مسکریزم اور پہنچا نرم کی تاریخ کوئی اس زمانے میں ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا استعمال اس زمانے میں بھی تھا۔ جس کو ہم جاہلیت کا زمانہ کہتے ہیں جہاں اور شاہستہ اقوام دونوں مسکریزم کا عمل جاتی تھیں اور اسے اپنی حاجتوں کے رفع کرنے کا زیر دست ذریعہ سمجھتی تھیں۔ اقوام خالدیہ قبائل اسویہ اور عبرائی قوم مسکریزم سے علاج کیا کرتی تھیں پہلے جڑی یوٹھوں کے علاج کے ساتھ ساتھ لوگ مسکریزم کے عاملوں سے زیادہ تر رجوع کیا کرتے تھے اس کا پہلا نام کی کتابوں سے چلا ہے ان کی کتابوں میں ایک جگہ یوں لکھا ہے۔

”لقمان ملول ہو کر چلا گیا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ میرے پاس آئے گا خداوند کا نام لے گا اور اس جگہ ہاتھ پر ٹھیک ہے گا اور کوڑھ کو در کر دے گا۔“

مصر میں بھی مسکریزم کا رواج تھا۔ چنانچہ سورخ سلیورس کہتا ہے کہ بعض لوگ مریضوں کو چھوٹے سے یا پھوٹک مارنے سے صحت مند کر دیتے تھے۔

حکیم ہو قریطس جو کہ یونان کا مشہور حکیم ہے اس کو خفیہ علاج کہتا ہے اور وہ لکھتا ہے کہ یونان کے اکثر طبیب مریض کے جسم کے اس حصے کو جو کو درد ہوتا ہے ہاتھوں سے ملتے تھے اور اس سے درد دور ہو جاتا تھا۔

یونان کے ایک غار جو کہ ملٹو دیو ہتا کے نام پر ہے مریض اس غار کے پاس جا کر صحت حاصل کرتے اس طرح روم میں حکیم اسٹالاہیرس اپنے ہاتھوں سے مریض کے عضو ماوف کو چھوٹا اور پھوٹک مارتا اور مریض بھلے پچھے ہو جاتے حکیم اسٹالاہیرس ہاتھوں سے مریض کو عام طور سے آہستہ آہستہ ٹھوکتا۔ اور مریض کا قلچ قلع ہو جاتا۔

مسکریزم ایک ایسے علم کا نام ہے۔ جو کہ اپنے معمول پر مسکرست کی قوت حیوانی (قوت

صرف مسکرہ نہیں وہ تمام لوگ ناکام ہوئے جنہوں نے مسکر کے طریق علاج کی تحریکی کی ہاں البتہ لوگ ان سے صحت حاصل کرنے اور ان کی بیماریاں دور ہو جاتیں۔

مسکریزم کے اصول:

مسکریزم میں جو نیند معمول پر طاری ہوتی ہے وہ قوت مقناطیس کے باعث ہوتی ہے اور یہ قوت مقناطیس کا انتقال چار ذریعوں سے ہوتا ہے۔

- 1. نظر بد کے ذریعہ (گھورتا)
- 2. ہاتھوں کی گردش سے (پاس)
- 3. پھونک مارنے سے یا سانس سے
- 4. چمک دار شے کو دیکھنے سے
- 5. نظر کے ذریعے

مسکرست کی آنکھوں میں جو کوشش اور جاذبیت ہوتی ہے وہ معمول کو چشم زدن میں اپنی طرف متوجہ ہونے پر مجبوراً کرتی ہے۔ مسکرست کی آنکھوں میں مقناطیس انتہا درجے کی ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی ٹریننگ لی جائے۔ آنکھوں کی ٹریننگ کے لئے ضروری ہے کہ یہ مشق ہر روز کی جائے۔

ہاتھوں کی گردش:

ہاتھوں کو کندھوں کے قریب سے ہلانے سے جب قوت کا اخراج محسوس ہونے لگتا ہے تو ہاتھوں کی گردش کا عمل معمول پر کیا جاتا ہے اس کے لئے معمول کو آرام کری پر بخاکر ہاتھوں کو سر سے پاؤں کی طرف ایسے لایا جاتا ہے جیسے پانی بلکا چھڑک رہے ہوں۔

ہاتھوں کی گردش تین طرح کی ہوتی ہے۔

Long passes

1. طویل پاس

Short passes

2. منقر پاس

Passes without contact

3. لمبی اور غیر لمبی پاس

طویل پاس:

طویل پاس سر سے لے کر پاؤں تک رکھے جاتے ہیں۔

آسانی سے کیا اور ان کی پہنچی وہ اپس لوٹ آئی مگر ایسا کرنا مسکر کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت نہ ہوا مسکر کے حاصل بردنے شروع ہو گئے۔ ان میں زیادہ تعداد اطباء اور حکماء کی تھی۔ کیونکہ مریض ان سے بھاگ کر مسکر کے پاس پہنچتے تھے۔ انہوں نے مسکر کو جھوٹا ثابت کرنے کی کوشش کی اور پا دشاد وقت سے کہہ کر اسے ملک بدر کروادیا۔ آخر کار سو ٹرلینڈ میں راہی ملک عدم ہوا۔

مریض کی طرف لانے والی تھے اگر صرف مریض کا تخلی ہی ہو تو یہ مریض کے لئے ہی کیا فائدہ مند ہو گا کہ وہ اپنے تخلی کی وجہ سے ہی صحت حاصل کرے مگر مسکر نے یہ جرم کیا اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔ یہ نظریہ آج اس دور میں بالکل صحیح ثابت ہو چکا ہے۔ انسان میں خود مقناطیس ہوتی ہے جس کو قوت حیوانی کا نام مسکر نے دیا تھا کیونکہ یہ قوت نہ صرف انسانوں میں بلکہ حیوانات میں بھی پائی جاتی ہے سانپ اپنے فکار کو کھانے سے پہلے اس کو پکڑنے کے لئے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر گھورتا ہے شیر کی آنکھوں میں زبردست مقناطیس ہوتی ہے باز کی نظریں بھی کم مشہور نہیں یاد رہے کہ گھورنا مقناطیس قوت کے انتقال کا اہم ذریعہ ہے آپ بھی اپنے اندر قوت مقناطیس کا تجربہ کر سکتے ہیں اپنے آپ سے تمام خیالات دور کر لیجئے اور سیدھے کھڑے ہو جائیے دلوں بازوں بیک وقت شانوں سے آگے سے بیچھے لا سیں۔ ایسا پندرہ میں مرتبہ بیچھے اور ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آپ کو اپنی الگیوں کے آخری سروں پر پتلی اسی سرسرابہث محسوس ہو گی پار پار مشق کرنے سے آپ کی یہ سرسرابہث بہت بڑھ جائے گی۔ یہ کیا ہے یہ وہی مقناطیس ہے جس کا اخراج آپ کے جسم سے ہو رہا ہے یاد رہے ہمارے جسم میں حرارت کا ہونا بہت ضروری ہے حرارت زندگی ہے ہم جو غذا اکھاتے ہیں اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور حرارت مقناطیس قوت بجلی ہی کی ایک طحلہ ہے اور بجلی کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور بالکل اسی طرح حرارت کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے یہ بھی سانس کا عام اصول ہے۔ اپنے ہاتھوں کی الگیوں کو چھوئیے وہ گرم ہوں گی اور یہ سرسرابہث کیا ہے۔ آپ خود بہتر سمجھے گئے ہوں گے مگر مسکر کے زمانے میں سانس نے بالکل ترقی نہیں کی تھی۔ لوگ سانس کے علم سے بالکل بے بہرہ تھے انہوں نے مسکر کے نظریات کو دھوکا قرار دیا۔

پھانزم کا انسائیکلو پیڈیا

مریض کو دور کرنے کی طاقت مریض کے اعورتی پائی جاتی ہے مگر پھانٹ اس طاقت کا صحیح استعمال کرنا جانتا ہے وہ مریض کے تجھیں کو قابو میں کر کے بھعن پاور (Suggestion power) کے ذریعے اس کی بیماری دور کر دیتا ہے۔

یہ ہدایات خواہ بھعن کے ذریعے ہوں۔ یا حرکات دستی کے ذریعے سے مریض رو بصحت ہو چاتا ہے۔ اور اسے محنت مند کرنے اور بحرانی کیفیت پیدا کرنے والی صرف پھانٹ کی تخفیت ہی ہے۔

پھانٹ کے ایک پادری ایجٹ فاری یہ موجود کہ پھانزم سے علاج کیا کرتا اس کا یہ نظریہ تھا کہ پھانٹ اس کی وجہ سے کوئی مختنا طبی سیال کی کمی یا مختنا طبی اثر ہرگز نہیں ہے بلکہ پھانزم کی نیند تو دراصل مریض کے خود سوچنے کی وجہ ہے مریض کا اپنا تجھیں اس کو نیند کی طرف لاتا ہے اس نے بے شمار مریضوں کا میاں بیا سے علاج کیا وہ ہندوستان بھی آیا اور بہاں اپنے تجربات دکھائے اس کے بعد وہ کافی شرقی ممالک میں بھی کیا اور بہاں اپنے نظریہ کو پھیلایا باہر حال مریض اس سے بھی اپنی بیماری دور کروانے چاہتے اور سوچنے کا میا وہ مریض کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر زور سے چلاتا کہ سوچا اور مریض سوچاتا۔

1817ء کے بعد پھانزم کے عالی بڑھنے لگے وہ پھانزم سے علاج محاجمہ ہی کیا کرتے تھے وہ مریض کے جس حصے کو جو کہ خراب یا گل مژ رچکا ہوتا پھانزم کی نیند میں پہنچا کی اس کا آپریشن کرتے مریض کا چونکہ وہ حصہ بے جس ہو چکا ہوتا اس لیے اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی اس کو (Anesthesia) کہا جاتا ہے اس زمانے کا ایک مشہور مسرست ایس ڈل تھا جس نے تخدیر کے ذریعے ہندوستان میں سینکڑوں مریضوں کے آپریشن کئے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ سورز رلینڈ کا ایک مسرست جو پھانزم کی ہشتری میں نمایاں مقام رکھتا ہے لافو نشین تھا اس کے متعلق کہا گیا تھا کہ اس نے لندن کے چڑیا گھر میں شیر کو پھانزم کی نیند (Hypnotic Trance) میں پہنچا دیا اور شیر بچرہ میں سینکڑوں تماشاچوں کے سامنے سوتا رہا لوگ اگٹت بدعاں رہ گئے وہ صرف شیر دل کو بچرہوں میں سلا دیتا تھا۔ بلکہ اس

خنقر پاس:

خنقر پاس سر سے ناف بک کئے جاتے ہیں۔

لسمی وغیر لسمی پاس:

لسمی پاس جسم یا کپڑوں کو چھوٹے ہوئے کئے جاتے ہیں اور غیر لسمی پاس وہ جو کپڑوں یا جسم کو بخیر چھوٹے کئے جاتے ہیں۔ ان میں سب سے ابھی پاس ماہرین فن کی نظر میں لسمی طویل پاس ہیں۔

سائبنس لینے کے لیے:

سائبنس کا عمل بھی اپنی جگہ بہت ضروری ہے اس کے ذریعے عموماً معمول کو مسریزم کی نیند سے جگایا جاتا ہے۔ اس میں تین مرحلے ہیں۔ اول سائبنس کو اندر کھینچنا، دوم سائبنس کو سینہ میں بند رکھنا سوم، سائبنس کو باہر لکانا۔

چمکدار شے کو دیکھنے سے:

چمکدار شے کو دیکھنے سے نظر پختہ کی جاتی ہے اور چمکدار شے پر نظر جاتا ہے۔

مسر کے بعد اس کے طریق علاج کا دور شروع ہو گیا۔ اور بہت سے ماہرین پیدا ہوتے گئے انہوں نے مسریزم کا عمل چاری رکھا ان میں لافو نشین کا ذکر کرتا بہت بہتر ہو گا۔

لافو نشین کے ہارے میں مشہور تھا کہ وہ آنکھوں میں زبردست کشش رکھتا ہے اس نے چڑیا گھر کے ایک شیر کو بچرہ میں سلا دیا۔ اور تماشائی اگٹت بدعاں رہ گئے۔

ڈاکٹر بریڈی اس زمانے میں پریکٹس کرتا تھا اس نے اس خبر کو اڑائی خبر سمجھا اور بہت مذاق اڑایا اس کے ایک دوست نے اڑراہ مذاق خود لافو نشین کا تجربہ دیکھنے کو کہا۔ ڈاکٹر بریڈی نے جب لافو نشین کا تجربہ دیکھا تو بہت حیران ہوا۔ پھر اس نے اپنے طور پر مسریزم کی حقیقت شروع کر دی۔

موجودہ صورت میں پھانزم سے فائدہ اٹھانے کے لیے معمول کا تجھیں ہی اسے محنت کی طرف لاتا ہے۔ اور یہ تجھیں کیسے پیدا ہوتا ہے یہ تجھیں پھانٹ کے بھعن سے ہی پیدا ہوتا ہے اگرچہ

کے ہاتھ میں خدا نے زبردست شفابخشی تھی وہ اپنے مریضوں کو سریزم کے عمل کے ذریعے جلد صحت مند کر دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر بریڈ بھی ان دونوں الگستان کے شہر ماچھری میں اپنی پریکٹس کیا کرتا تھا اس نے جب لافونشین کے کمالات سے تو اسے صریح دھوکہ پر معمول کیا۔ لیکن جب اس کے بارے میں بہت معلومات حاصل ہوتیں اور لوگ ڈاکٹر بریڈ کے پاس آ کر لافونشین کے کمالات بیان کرتے تو ڈاکٹر نے خود اس کا مشاہدہ کرنے کی تھانی اس کی نیت تھی کہ وہ لافونشین کا برسر عام مذاق اڑاتے مگر جب جب لافونشین نے سریزم کے ایک تجربہ کا مظاہرہ کیا تو ڈاکٹر متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا وہ اس سے پہلے سریزم کے عمل کو دھوکا اور فریب پر معمول کرتا تھا مگر مظاہرہ دیکھنے کے بعد اس کی نیت بدل گئی اور اس نے خود سریزم پر ریسرچ شروع کر دیں۔

پھانٹزم۔ پھانس سے لکھا ہے۔ پھانس بمعنی نیند سے ہنا ہے ڈاکٹر بریڈ نے سریزم کی نیند کے لیے پھانٹزم کا لفظ لکھا۔ مگر جب اس کو محسوس ہوا کہ نیند اور پھانٹزم مختلف اور متفاہد ہاتھیں ہیں اور پھانٹزم کی نیند تخلیل کی قوت سے پیدا ہوتی ہے اور تخلیل کی طاقت یکسوئی سے مناسب رکھتی ہے اس نے پھانٹزم کے لیے دوسر الفاظ جھویز کیا جو کہ زیادہ مشہور نہ ہو سکا ڈاکٹر بریڈ نے دراصل پھانٹزم کے مظہر کو پہلے سائنسیہاکی (Scientifically) طور چیک کیا۔

ڈاکٹر بریڈ نے اس عمل کو نیند کے مشاہدے سمجھا اور پھانٹزم کا لفظ جو کہ پھانس (Hypnos) سے لکھا ہے۔ اس کے لیے جھویز کیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ عام نیند اور پھانٹزم نیند دو متفاہد چیزیں ہیں تو اس نے پھانٹزم کی جگہ مونوآئیڈازم (Monoideasm) کا نام جھویز کیا اور ڈاکٹر بریڈ آخري دم تک مرگی، فانچ، هشریا وغیرہ کا پھانٹزم سے کامیابی سے علاج کرتا رہا۔

پھانٹزم کو ہتنی یکسوئی سے زیادہ یکسوئی سے زیادہ نسبت ہے۔ معمول میں جتنی زیادہ یکسوئی کی قوت ہوگی۔ وہ اتنا ہی جلد پھانٹائز ہوگا یکسوئی کی قوت معمول میں خود پیدا ہوتی ہے ہاں البتہ پھانٹ کے بھن بنی اثر اندماز ہوتے ہیں مگر نیند میں جانے کی وجہ معمول کا اپنا تخلیل ہوتا ہے اگر آپ اپنے معمول کو کہیے کہ آپ کو نیند آرہی ہے۔ آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور معمول آپ کے بھن پر توجہ دینے کے بجائے اگلے دن کے پروگرام کے بارے میں سوچ رہا ہے تو کیا اس دور کے پھانٹشوں نے تجربات کے بعد بتایا ہے کہ، هشریا کے مریضوں کی پہبخت حام

معمولوں کو پہنچا نہیں کرنا مشکل ہے۔

لافوشن، حرکات، بریٹے کے تمام کام کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک اور ماہر نفیات فرائید (Freud) نے پہنچا نہیں کا خود تحقیق شروع کر دی۔

فرائید تحلیل نفیات (Psycho Analysis) کے عمل کا موجہ ہے اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ مریض دراصل اس لیے مریض ہوتا ہے کہ وہچھے تمام گذشتہ تجربات، تجھے یادیں، خوفناک حالات اس نے اپنے لاشور کے سدوروم میں جمع کی ہوتی ہیں وہ پہنچا نہیں کی نتیجہ پر پہنچا کر پہنچا نہیں کی نیند میں معمول اپنے تمام بھولے ہوئے واقعات یاد کر سکتا ہے چنانچہ فرائید کر دینے سے مریض کا مرض کم ہو جاتا ہے جو پہنچا نہیں کو جذبات کے لیے ایک سہل کی حیثیت دیتا ہے وہ یہ بھی بیان کرتا ہے کہ اسے پہنچا نہیں کی نیند میں پہنچا کر ماہر پہنچا نہیں اسے ایسے حالات اور واقعات یاد کروانے کی قابلیت رکھتا ہے جو کہ مریض کے مرض کو دور کرنے میں کافی مدد دیتا ہے۔

فرائید کے بعد کافی لوگوں نے تجربات جاری رکھے۔ پہاڑ اس کو معالجاتی اغراض سے استعمال کرتے کیونکہ پہنچا نہیں کے دریجہ پر جسی (Anaesthesia) پیدا کی جاسکتی ہے اور مریض کو پہنچا نہیں کی نیند میں بیہوٹی کے بھن دے کر اس کا آپریشن کیا جاسکتا ہے مریض کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔

.....☆☆☆.....

انسان کی نفیات (Psychology)

ولیم جیمز نفیات کے متعلق لکھتا ہے نفیات وہ علم ہے جو کہ شعور اور شعوری اعمال کا مطالعہ کرتا ہے۔

انسان کے عادات تخلیقات اور احساسات یعنی کہ انسانی فطرت کو سائنس کی روشنی میں حاصل کیے ہوئے علم کا نام ہے۔ علم نفیات (Psychology) ہے۔

لوگوں سے احسن طریقے سے پیش آنکی طبائع اور احساسات سے واقف ہونا آسان کام نہیں۔ اس کے لیے بہتر دماغ، صحیح علم اور اچھا مشاہدہ ہونا از حد ضروری ہے ہر وہ شخص ماہر نفیات بن سکتا ہے جو انسان فطرت میں گہری دلچسپی لیتا ہے اور اپنے ملنے والوں کو اچھا جانے کا دعویٰ کرتا ہے۔

آئیے اب ذرالفیات کے موئی اصولوں کا جائزہ لیں ذہن کی کارکردگی کو ہم تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

(Conscious Mind)

1. شعور

(Subconscious Mind)

2. تحت الشعور

(Unconscious Mind)

3. لاشعور

شعور:

انسانی دماغ کا وہ حصہ اور انسانی ذہن کا وہ درجہ جس میں حال اور صرف فعل حال کے تجربات ہوں اس کو شعور کا درجہ دیا جاتا ہے۔

بشرطیکہ وہ دن خاص اہمیت کا نہ ہو یا پھر ہم ان واقعات کو بھی یاد کر سکتے ہیں جن کو ہم روزانہ بار بار دہراتے رہے ہوں۔ اس کی مثال یہ دی چاکتی ہے کہ ایک طالب علم ہر دوسرے تیرے روز سیر کرنے چاہتا ہے وہ یاد کر سکتا ہے کہ کب سیر کو گیا اور کہاں گیا۔

لاشمور:

لاشمور ہمارے دماغ کا وہ گودام ہے جس میں تمام گذشتہ واقعات تجربات بھولے ہوئے قصے بھولی ہوئی پاتیں بھری ہوتی ہیں اس لحاظ سے لاشمور کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ ہم ان گذشتہ واقعات کو جو کہ ہم قطعی بھول چکے ہیں اور اپنے ارادے سے قطعی یاد نہیں کر سکتے لاشمور میں دھکیل چکے ہیں وہ لاشمور کے گودام میں پڑے ہوں گے کیونکہ ہمارا ذہن ان کو یاد کر کے شمور میں نہیں لاسکتا۔

ہم نے اپنے شموری دماغ کے ذریعہ بہت سی عجیب و غریب اور حیرت انگیز دریافتیں کی ہیں شمور کے سوچنے سے اور شمور کے حرکت میں آنے سے انسانی ذہن چل لکا ہے۔ اثرا سائک دیوز (infra Red waves) اور اسونک (ultra sonic wave) (ultra sonic wave) ہم نے اپنے شمور کو حرکت میں لا کر ہی ان کو معلوم کیا ہے لیکن لاشموری غدوں کا تعلق برآہ راست ٹھیک پہنچا ٹوم سے ہے۔

لاشمور پھر کس طرح حرکت میں لا یا چاکتا ہے۔ تاکہ ہم اس سے فائدے حاصل کر سکیں لاشمور میں غدوں پائے چاہتے ہیں جن پر لاشمور کا انحصار ہے۔ لاشمور کی تمام طاقت ان ہی دو غدوں میں حصی ہوتی ہے وہ غدوں یہ ہیں۔

1- پچھوٹری گلینڈ یا غدہ بلغیہ 2- پی نیل گلینڈ یا غدہ صنوبریہ
اگر ان دونوں غدوں کی قتوں میں مشتوں اور ریاضت کے ذریعے مناسب حد تک اضافہ کر دیں تو حیرت انگیز واقعات اور عجیب و غریب واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جن کو یا تو شموری دماغ قبول ہی نہیں کرتا۔ یا پھر انھیں جادوئی قوتیں سمجھتا ہے۔ حالانکہ اس کی اہلیت وہ خود ہی رکھتا ہے۔

آپ اس وقت راقم کی اس تحریر کو پڑھ رہے ہیں اس وقت آپ کا شعور عمل کر رہا ہے کہ انے کے وقت ہم صرف کھانے کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ اس وقت ہمارا شعوری دماغ صرف کھانے کی تحریک کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

شعور کو آگے دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- 1- مرکزی شعور (Focal Consciousness)
- 2- ضمنی شعور (Marginal Consciousness)

مرکزی شعور:

شعور کا وہ حصہ ہے جو کہ صرف اپنے تحریک اصلی کی طرف متوجہ ہوتا ہے کھانے کے وقت آپ صرف حقیقت میں کھانے کی طرف ہی توجہ ہی نہیں دیتے بلکہ آپ ہاتھ دھونے کی ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے کان پر کھجول بھی ہوتی ہے آپ پالتلوٹے کی آواز بھی سنتے ہیں مگر آپ کے لیے وہ زیادہ حیثیت نہیں رکھتا آپ کا مقصد صرف اس وقت کھانا ہوتا ہے چنانچہ ضمنی شعور وہ حصہ ہے جو کہ ادھر ادھر کا دھیان بھی کرتا ہے۔

تحت اشمور:

یہ ذہن کا وہ حصہ ہے جس میں اپنی نوعیت کے اہم واقعات اور ایسے تجربات جمع ہوتے ہیں جو کہ اپنی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ اور انسانی ذہن ان واقعات کو اپنے ارادے سے یاد کر سکتا ہے عموماً یہ تجربات اسکی باتیں ہوتی ہیں جو کہ ماضی قریب ہی میں پیش آتی ہیں کیونکہ ذہن انسانی ماضی قریب کی ہاتوں کو یاد کرنے کی اچھی خاصی اہلیت رکھتا ہے یا وہ واقعات ہو سکتے ہیں جو کہ بہت اہم ہوں۔ مثلاً آپ کا میز رک پاس کرنے کا دن آپ کے حادثے کا دن اپنے کسی عزیز کی موت کا آخری وقت یہ واقعات اس لیے یاد رہتے ہیں کہ وہ سننی خیز اور حیرت انگیز ہوتے ہیں اس کے برعکس آپ اپنے بچپن کے واقعات ایک دم کیوں بھول جاتے ہیں جبکہ ایک سال تین سو ہفتے ہفتہ دن کا اور آپ کی عمر کے اخخارہ سال گویا آپ ہزاروں دن گزار چکے ہیں اور ہر دن میں کچھ نہ کچھ کام کرتے رہے مگر ہم ایک دن کے واقعات یاد نہیں کر سکتے۔

جب غدہ بلغیہ اور غدہ صنور یہ کچھ حرکت میں آتے ہیں تو انسان میں مخفی قوتیں جائیں گے ہیں یہ قوتیں کیا ہیں؟ یہ اشراق (ٹلی ٹھیکی) کو جنم دیتی ہیں۔ اشراق اس علم کا نام ہے جس میں ایک ٹلی ٹھیکی اپنے معمول کے یا کسی اور شخص سے دور بیٹھے لندن اور نیویارک اور کراچی تک بات چیت کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری طاقتیں مثلاً تھارٹ ایڈنگ۔ روحی سے بات چیت کشف بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اب کچھ انسانی دماغ کے بارے میں بھی معلومات حاصل کر لیجئے۔ دراصل انسانی جسم کو کنٹرول کرنے والا حصہ سر میں ہی واقع ہے اگر یہ جواب دے جائے تو انسان اس جگہ پہنچا دیا جاتا ہے جسے عرف عام میں پا گل خانہ کہتے ہیں۔ جسم کی تمام حرکات کا منبع صرف دماغ ہی ہے یہ سر کا چھوٹا سا خانہ جس میں دماغ رہتا ہے۔ اگرچہ وجود کے لحاظ سے کچھ کم ہے مگر انسانی جسم کے صحت مند ہونے کے لیے صحت مند دماغ بھی ہونا ضروری ہے سب سے حیرت انگیز دریافتیں نہ کی گئی ہیں کہ اگر دماغ کے بعض اجزاء کو نکال لیا جائے تو انسان اگرچہ زندہ رہے گا مگر اس کی وہی طاقتیں بالکل ختم ہو جائیں گی یہ صورت یاد رکھیے صرف دماغ کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔ اگر دماغ میں خون کا دباؤ اور گردش بھی سمجھ رہے تو انسانی دماغ بھی سمجھ کام کرتا رہتا ہے مگر کسی میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے وہ حواس بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان کے دماغ کے وزن اور اس کی اوپرچاریوں کو قلاتیق دماغ کہتے ہیں۔ یہ جس قدر انسانی ذہن میں بڑھی ہوں گی اتنا ہی انسان عقل مند اور زیریک ہو گا۔ اور یہ جتنی کم ہوں گی اتنا ہی کم عقل اور بے شعور ہو گا۔

دماغ:

دماغ کے چار حصے ہیں۔

- 1 - دماغ اصغر (Cerebellum)
- 2 - دماغ اکبر (Cerebrum)
- 3 - پل دماغ (Pons)
- 4 - میڈولا اپلائنگٹا (Medulla Oblongata) دماغ مستطیل

دماغ اصغر (Cereblum):

یہ دماغ اکبر کے پچھلی طرف واقع ہے اس کے دونصف کرے ہیں یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور اس کا ایک سرا ایک ٹل کے ذریعہ دماغ اکبر سے ملا ہوتا ہے اس کی سطح پر آڑھی ترچھی سی لکیریں نمی ہوئی ہیں اس کی جامات پوناخ سے لے سرو اونچ تک ہوتی ہے یہ دن میں بہت کم ہوتا ہے۔ حساب لگایا گیا ہے کہ اس کا وزن دماغ اکبر کے مقابلے میں سات حصے کم ہوتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کے اس حصے کا وزن بمقابلہ مردوں کے زیادہ ہوتا ہے اس کا کام جسم کی حرکات پر توازن قائم رکھنا ہے۔

اگر کوئی کسی شخص کے اس حصے میں توازن خراب ہو جائے اور یہ حصہ اپنا کام بخوبی سرانجام نہ دینے لگے تو وہ شخص ایک سیدھی حرکات کرے گا مثلاً آپ اسے اٹھنے کا بھن دیجئے وہ گر پڑے گا اسے سر پر ہاتھ لے جانے کا کہیے وہ ہاتھ تو اور پر لے جائے مگر اندازہ وہ نہیں کر سکے گا اور وہ بھل کوشش میں بہت ہی مشکل ہے کہ ایسا کرے چنانچہ جسم انسانی سے جو حرکات سرزد ہوتی ہیں ان کو بھی کنٹرول کرتا ہے الحنا، بینختا، دوزنا، پڑھنا ان عوامل کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار دماغ کا یہ حصہ ہی ہے۔

دماغ کا لا شوری حصہ۔ دماغ اصغر ہی ہے۔ تمام ہیرانی یا دیس اور گزرے ہوئے واقعات دماغ کے لا شوری حصہ دماغ اصغر میں ہی وفن ہوتی ہیں ہم ان تمام واقعات کو اپنے ارادے سے ہرگز یا نہیں کر سکتے۔ دماغ اصغر اور لا شوری ایک ہی بات ہیں لا شوری کی حقیقتیں صرف اس حصہ دماغ میں چھپی ہوتی ہیں۔

دماغ اکبر (Cerebrum):

یہ دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی جامات کل دماغ کا $\frac{2}{3}$ ہے۔ اس کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔ جس کو دائیں کرہ اور بیان کرہ کہتے ہیں اس کا دائیں کرہ بائیں طرف کے اعضاء کو اور بائیں طرف کے مرکز دائیں طرف کے اعضاء کو قابو میں رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ

کہ کسی کو تھپڑ لگادیں تو اس کی خواہش اور اس کا خیال آپ کے ذہن میں پہلے دماغِ اکبری سے آئے گا اور وہ تھپڑ لگانے کے لیے الگیوں کا انتحنا ہاتھ کا بڑھنا اور صحیح جگہ پر تھپڑ کے لیے دماغِ اصغر کا نیک ہوتا ضروری ہے۔

مخصرِ دماغِ اکبر جذبات، شعور ارادے اور حافظے کا مرکز ہے وہ تمام اعضاء علیحدہ علیحدہ

پائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاتھوں، ہازوں، ٹانگوں کی حرکات پر قابو رکھتے ہیں اور دماغِ اصغر جسم میں مختلف حرکات پر توازن قائم رکھتا ہے۔ دماغِ اکبر پر بہت سی سلوٹیں یا نشیب و فراز ہوتے ہیں جن کو اگر باہر لکال کر کا غذ پر پھیلا دیا جائے تو وہ سات سو مرلخ انج کے رقبہ پر پھیل سکیں گی یہ ہی خالقِ دماغ ہیں جس کا انسان کی ذہانت سے تعلق ہے دماغِ اکبر دماغ کا شعوری حصہ ہے۔

پل دماغ:

تیسرا حصہ دماغ پل دماغ کہلاتا ہے۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ کے ہاتھی حصوں کو آپس میں ملاتا ہے اور پھر آگے جرامِ مغز کی طرف جاتا ہے۔

یہ پورے کا پورا حصہ غلافوں سے ڈھانپا ہوا ہے اس کے اوپر تین غلاف چڑھے ہوئے ہیں سب سے اوپر والا غلاف بہت موٹا ہوتا ہے یہ کافی سخت بھی ہوتا ہے یہ غلاف کھوپڑی کی ہڈیوں کے اندر ورنی سلح کو استر کرتا ہے اور اس پر وہ کی ایک شاخ دماغِ اکبر کے دونوں حصے کے درمیان اور دوسری شاخ دماغِ اصغر اور دماغِ اکبر کے درمیان ہوتی ہے پہلے غلاف کا نام نشائے صلب اور دوسرے کا نام غشا ہے عجیبو تیری اور تیسرا غلاف کا نام غشا ہے لین ہے۔

غشا ہے عجیبو تیری دوسرے غلاف ہے بہت زم و نازک ہوتا ہے ایک عجیب بات یہ ہے کہ دماغ کے اوپر والے حصہ پر نہایت ہی پچلا اور بالکل شفاف ہوتا ہے لیکن نیچے آتے ہوئے کافی دیز اور دھنڈ لا ہوتا جاتا ہے اس کے پیچے ایک پر وہ کے درمیان شفاف سی رطوبت بھری ہوتی ہے جس کا کام یہ ہے کہ انسانی دماغ کو صدمہ سے محفوظ رکھے۔

غشا ہے لین تیسرا غلاف ہے یہ ام الدماغ یعنی کہ دماغ کی ماں کہلاتا ہا اس کے تمام حصے

دماغِ مستطیل میں دائیں اعصاب کے اعصاب باسیں طرف اور باسیں اعصاب کے اعصاب دائیں طرف چلے جاتے ہیں یہ حصہ دماغ جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصوں میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی سی ہوتی ہے اور اس کی سلح سامنے کی پہنچتی پیچے کی طرف کافی پھیلی ہوتی اور گول سی ہوتی ہے۔

دماغِ اکبر کے دونوں نصف کروں کو جو کہ دائیں اور باسیں نکلے کہلاتے جاتے ہیں ان کو ایک موٹی سی جھلکی نے چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے اس کی سلح پر نسبت سے نشیب و فراز ہوتے ہوں جس کو تلا ثقہ دماغ کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصے میں خاکستری یا بھوری اسی مادے کی تہہ ہوتی ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے اگر دماغ کے حصہ کو باہر لکال دیا جائے تو احساسِ ارادہ وغیرہ کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بدستور زندہ رہتا ہے وہ معمول کے مطابق سائنس لیتا، کھاتا، پیدا، اٹھتا، بیٹھتا ہے مگر حیاتِ شاعرہ کی تمام خوبیاں منقوص ہو جاتی ہیں۔

ماہرین نے تجربات کے بعد یہ کافی پانچ معلوم کی ہیں وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ انسان کے اس حصہ ذہن میں جتنے نشیب و فراز اور جتنی گلٹیاں ہوں گی انسان کی عقل اسی لحاظ سے بڑھتی جائے مگی اور یہ جس قدر کم ہوں گی عقل کا پیکا نہ کم ہوتا جائے گا حق اور کم عقل لوگ دماغ میں بہت کم نشیب و فراز رکھتے ہیں اس کے ساتھ ہی یہ بھی اعدازہ کیا گیا ہے کہ عام انسانی دماغ میں تقریباً دس ارب سے زیادہ سل (Cells) موجود ہوتے ہیں۔

دماغِ اکبر قوائے دماغی اور ارادہ وغیرہ کا سب سے بڑا نفع ہے یہ بیرونی دنیا سے تاثرات حاصل کرتا ہے اور تمام ارادی حرکات اس کے تحت سرزد ہوتی ہیں کیوں؟ اس لیے کہ اس حصہ دماغ میں تمام اعضاء کی تحریک کے لیے الگ الگ حصے موجود ہیں۔

قوتِ باصرہ، قوتِ لاسد، قوتِ سامنہ، قوتِ گویاں اور حرکت کے لیے دماغِ اکبر کثرو نگ سُنتر ہے اور جسم میں توازن پیدا کرنے اور حرکات کا صحیح ہونا دماغِ اصغر پر منحصر ہے اگر آپ چاہیں

میں خون کی رگوں کی جال پھیلی ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے۔

پل دماغ دماغ کا سب سے حیرت انگیز اور پُر اسرار حصہ ہے اس کے روشنے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ ہی ملے ہوتے ہیں یہ روشنے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو کہ کھڑے ہوتے ہیں اور کچھ آڑھے تر وچھے سے دماغ کے اس حصہ کی پُر اسراریت کا ثبوت بھی دیا جاسکتا ہے کہ آج جبکہ انسان چاند پر پہنچ چکا ہے وہ اس حصے کے متعلق کامل معلومات حاصل نہیں کر سکا خیال ہے کہ کچھ پُر اسرار قوتوں کا مأخذ بھی حصہ دماغ ہے۔

دماغ مستطیل:

دماغ کا چوتھا حصہ دماغ مستطیل ہے۔ یہ دماغ اکبر کے نیچے واقع ہے دماغ اکبر سے ہوتا ہوا اور دماغ اصراف کو چھوٹا ہوا نیچے چلا جاتا ہے اور حرام مغز کی بنتی ہوتا ہے یہ حصہ دوران خون پر کنٹرول رکھتا ہے۔ حرام مغزاً کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے اکثر حصے ریڑھ کی ہڈی میں چلے جاتے ہیں اور یاد رکھے۔

”ریڑھ کی ہڈی ہی تمام قوتیوں کا سرچشمہ ہے۔“

آپ دماغ کے اس حصہ کو نہایت ہی اہم حکمہ خیال کریں کیونکہ تمام احکامات جو کہ ہم بولتے ہیں اسی حصہ سے نشر ہوتے ہیں گویا کہ نشر و اشتاعت کا ملکہ انسان میں دماغ مستطیل ہے۔

دماغ مستطیل اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو حرام مغز کی بنتی سے جوڑ کر رکھتا ہے تمام اعصابی کام بھی کرتا ہے۔ بھی نہیں بلکہ (Automatic Action) کا ذمہ دار بھی بھی حصہ دماغ ہے۔

بہر حال آپ نے انسانی دماغ کی بناوٹ کے بارے میں اچھا جان لیا ہے یہ معلومات آپ کو اگلے اسماق میں بہت فائدہ دیں گی اگر آپ دماغ کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ لیں کہ کون سا حصہ دماغ سے باہر سے ہدایات قبول کرتا ہے اور حرکات کسی حصہ دماغ کے کنٹرول میں ہیں تو آپ کو پہنچا نہ کرنا آسان اور سہل معلوم ہو گا۔

انسان فطری طور پر ایک انسان جائز ہے ایک محاشری جانور مگر فقط اس میں ایک بات کا

اضافہ ہے کہ وہ دماغ رکھتا ہے۔ سوچ سکتا ہے عملی خطوط پر کام کر سکتا ہے اپنے نقصان کو سمجھتا ہے اور فائدہ کے لیے دوڑتا ہے۔

انسان کے ذمہ روزاً اول سے دو کام تھے۔

1- تولید 2- تحفظ حیات

آج آپ کسی میں سے ایک کو اپنا لے جئے۔ مشکل ہو گا بہر حال ہر چیز اعتدال میں ہی بہتر ہے نہیں انسان کا حیوانی جذب اس حد تک بڑھ جانا چاہیے کہ درندگی کی حدود کو چھوٹے لگے اور نہ ہی اس حد کو کہ بھوک سے پیٹ کے لالے پڑ جائیں E.S.P (یعنی کر Extra Sensry)

تب ہی پیدا ہوتی ہے جبکہ جلسہ کنٹرول میں رہے۔ ٹیلی پیشی کا علم دیے ہیں نہیں حاصل کیا جاسکتا۔ اس لیے انسان آج اس دور میں جب آسان کی حدود کو ہاتھ لگا رہا ہے تو وہ یہ بھی جانتا ہے کہ وہ آئندہ کیا کچھ کر سکتا ہے تو لیدتا تخلیق اگر انسان تخلیق پر آئے تو ہوا سے باقاعدہ کرتی گاڑیاں جن کی طرح کام کرنے والے اوزار سمندر کی گہرائیوں میں اترنے والی آب دزوں میں تیار کر لیتا ہے۔

جلسہ جب وجود میں آتی ہے جبکہ خود انسان کی ”میں“ کو ٹھوکر لگے اور آخر کار ضمیر ان سب کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس دنیا میں مہذب معاشرہ کے اندر معاشرت، احترام، ادب تہذیب، شرم و حیا اور اسلام نے جو بھی وضع داری کے اصولوں کو پیدا کیا ہے ضمیر ہی ان کو کنٹرول کرتا ہے انسان کا ضمیر یہ جانتا ہے کہ اچھائی اچھی ہے یا بُرائی ہمارا نفس فوراً یہ شناخت کر لیتا ہے کہ بُرے کاموں کو روکنا چاہیے اور اچھے کام ہونے چاہیں۔

حیوانی جلسہ میں تین اجزاء شامل ہیں۔

1d - 1 یعنی کہ جلسہ

Ego - 2 یعنی کہ انا

Super Ego - 3 یعنی کہ ضمیر

گیا۔

جس طرح ایک محب عذر سے شعاعیں گز رجاتی ہیں اور پھر اکٹھی ہو کر ایک جگہ پر پڑتی ہیں تو وہ کپڑا جل المحتا ہے۔ انسان کے ذہن سے ہر وقت لہریں نکلتی رہتی ہیں جس انسان کا ذہن زیادہ طاقت ور ہو گا اس کے خیالات کی رو طاقتور ہو گی اور وہ جس چیز کا خیال کرے گا اس کی ہمیہ فوراً ہی اس کے آگے گھوم جائے گی تو مجھے اگر آتشی لہریں آئیں سے گزر کر کپڑے کو جلا سکتی ہیں تو دماغ انسان کا اعلیٰ ترین اختیار کی طاقتور لہریں بھی خارج ہوں گی اور ان کے لمبے محدب عذر کا کام انسان کی آنکھ قرار دے گی وہ خارج ہونے والی لہریں جس چیز پر پڑیں گی اسے بلا کر رکھ دیں گے۔ خیال کی طاقت دنیا میں بہت مشہور ہے اور خیال کی طاقت کو حاصل کرنے کے لیے خیال کی لہروں کو صرف ایک جگہ چک کر رہ جانا چاہیے۔

پانی آنکھ تو صرف راقل کی ہالی کا کردار ادا کرتی ہے جس کی طرف دیکھا اسی طرح تیرست چلا دیے۔

انسان عام حالات میں بہت سے واقعات سوچتا رہتا ہے اس کی قوت توجہ منشر ہوتی ہے کبھی پڑھتے وقت وہ پاؤں سمجھلاتا ہے اور کبھی کل کے خیالات آرہے ہوتے ہیں اور اور پر سے نیند آ رہی ہوتی ہے اس حالات میں انسان کی قوت خیال کم ہو کر رہ جاتی ہے پڑھنے کے لیے یکسوئی کا ہوتا ضروری ہے یعنی خیال کی قوت صرف پڑھنے کی طرف مائل ہو جائے اور منشر خیالات کا احاطہ نہ کر لے توجہ کے کہتے ہیں ایک خاص مقام کی طرف اپنے شعور کے کام کرنے کی قوت کو توجہ کے دو حصے ہیں۔ مرکزی توجہ اور ضمیمنی توجہ۔ مرکزی توجہ کی طرف تو آپ کا ذہن یہ پڑھتے ہوئے پوری طرح متوجہ ہو گا۔ جبکہ ضمیمنی توجہ وہ توجہ کی قسم ہے جو کہ آپ کے شعور کے حاشیہ پر موجود ہے آپ کے ذہن میں کچھ اور خیالات بھی آرہے ہیں اس کتاب کے پڑھنے کے علاوہ وہ قسم توجہ ضمیمنی توجہ کہلاتی ہے۔

پناہ میں انسان کی اس ملاحت سے ہم کام لیتے ہیں جس کو (Regression) مراجعت کہتے ہیں یعنی کہ گزشتہ دور میں سے کسی عمر میں جانا لاشعور کا تعلق انسان کے شعور سے نہیں اگر انسان کا شعور لاشعور سے کوئی چیز طلب کرے تو وہ اس کا حکم نہیں مانتا فرایند

کے ذائقے دو کام لگائے گئے ہیں کہ اور تحفظ حیات اول یعنی کہ اپنے جسم کی پرورش اور اپنے لیے کام کرنا۔ سوتا۔ المحتنا بینہنا وغیرہ دوم افرائیں نسل آپ ان میں کسی قسم کی رکاوٹ ڈال دیجئے۔ اور پھر دیکھیے کس طرح انسان کی چیلٹ وجود میں آتی ہے۔

:Ego

Ego یعنی کہ میں اور صرف میں "میرا حق" میرے زندہ رہنے کا حق میرے جسم کو پرورش کا حق میری قوت میری شخصیت میری قوت کو یا میں کہ "اس میں" کا احساس انسان میں درستگی کی حد تک چھپا ہوا ہے۔

ضمیر: Super Ego

یعنی کہ وہ طاقت جو سب کو کنٹرول کرتی ہے۔ 1d اور Ego دونوں مل جاتے ہیں اور ایسے مہیب دیوب کی شکل اختیار کر لیتے ہیں کہ اگر وہ سامنے آ جاتے تو اصلی دیوبھاگ لٹکے مگر اچھا نہیں اور کنٹرول میں رکھتا ہے یہ نفس اور انسان کے ضمیر کی لڑائی جاری رہتی ہے تا وقت موت اگرچہ ہم اپنی دنیا میں بڑی کامیابی سے رہتے ہیں اور بہت کامیاب بھی رہتے ہیں اور اگر خدا نخواستہ کسی ناکامی سے دوچار ہونا پڑ جائے اور چیلٹ میں کے سامنے اپنی جگہ بار جاتے تو انسان کی شخصیت بہت بُری طرح متاثر ہوتی ہے اور اس کا اثر جسم درجہ درجہ دونوں پر پڑتا ہے۔

خیال:

بچے بھی جانتے ہیں کہ خیال کی رفتار روشنی اور آواز کی رفتار سے زیادہ تیز ہے وہ اس ضمن میں دنیا کی سب سے تیز رفتار چیز کا لطیفہ بھی بیان کرتے ہیں سوال یہ ہے کہ خیال کہاں سے پیدا ہوتا ہے خیال انسان کے حواس خسر سے وجود میں آتا ہے آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے وہ شے آپ کو خوبصورت لگتی ہے اور آپ اس میں کھو گئے ہیں۔

خیال کیسے پیدا ہوا ظاہر ہے آنکھوں نے اس دلچسپ منظر کا مشاہدہ کیا اور فوراً اس کا خیال آ

باب نمبر: 4:

قوت ارادی اور پہنچا ٹزم

ہم ہمیشہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو پورا کرنے میں ہی لگے رہے ہیں جو کبھی بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بلکہ ہمیشہ بڑھتی رہتی ہیں۔ اور ان کا خاتمه بھی انسان کے ختم ہونے پر ہی ہوتا ہے۔

بقول شاعر:

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم لکھ لیکن کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہماری خواہشات کی بنیادی وجہ کیا ہے دراصل ہمیں پڑھی نہیں ہوتا کہ ہم حقیقت میں کیا چاہتے ہیں یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح الیوپھیک طرز علاج میں زیادہ (Temporary) پر زیادہ زور دیا جاتا ہے بھی حال ہمارا ہے ہم بھی اپنی روز مرہ زندگی میں بیماری کی مخصوص وجوہات جانے بغیر ظاہری علامات رفع کرنے پر زور دیتے ہیں یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے جس طرح دو باور پی کھانا خراب کر دیتے ہیں اسی طرح خواہشات کا اٹودھا ہماری قوت ارادی کے حق میں ظاہر قائل ثابت ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ ہمارے لئے بہترین چیز یہ راہ کون ہے اور ہم اسی پر قاعدت کر لیتے ہیں جو ہمیں میر ہوتا ہے چنانچہ اپنی اصل خواہش کی بجائے تبادل چیز کے لیے اضافہ ہونا ہماری قوت ارادی کو تباہ کر دیتا ہے۔

انسان کے جتنے محدود وسائل ہوں خواہشات بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتی ہیں خواہشات پر قابو پانے کے لیے جس میں اپنے دماغ پر قابو پانا ہوگا جس سے ہماری قوت ارادی مضمبوط ہو جائے گی کہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ قوت ارادی جامد اور بے چک نہیں ہوتی کیونکہ چک کی عدم وجود کی ذاتی انسانیت کی ولیل ہوتی ہے جبکہ قوت ارادی چک دار روپیہ اور افہام تفہیم سے نمودار ہے ایک بے چک شخصیت ہمیشہ اپنے آپ کو بھی صحیح تصور کریں گی جبکہ مضمبوط

(Freud) کہتا ہے کہ جس طرح شعور کی مشینری صحیح خطلوں پر کام کر رہی ہے اسی طرح لاشعور کی مشین (Systematically) کام کرتی ہے وہ کہتا ہے کہ انسان کے گز شہ واقعات پر اس قدر ناخوشنگوار ہوتے ہیں کہ انسان کی زندگی تلنگ ہو جاتی ہے اور بُری باتیں یہ ہے کہ مریض خود بھی نہیں جانتا کہ اُسے کسی وجہ سے مرض ہے حالانکہ اس کا مرض اس کے لاشعور میں چھپا ہوتا ہے پہنچا ٹزم کی نیند کی حالت میں صریح بیان کر دیتا ہے اور ماہر نفیسیات اس کا مرض ڈھونڈ کر اس کو ختم کر دیتا ہے اور مریض صحیح مند ہو جاتا ہے۔

.....☆☆☆.....

اور ہاتھوں کے ساتھ باری باری بھی بھشن دہرا میں اور آخر میں اپنے دماغ کو یہ اٹکشنا دیں کہ وہ
کمل آرام سکون اور سکوت کی حالت میں ہے۔ اور وہ ہر طرح کی خواہشات خیالات اور وہاموں
سے خالی ہے یہ آسن اختیار کر کے آپ چند منٹ میں غنوڈگی میں چلے جائیں گے یوگا میں اس پوز
کو شو آسن یعنی لاش کا آسن کہا جاتا ہے جو اپنے دماغ کو کنٹرول کرنے قوت ارادی کو مضبوط ہنانے
اور زندگی کی پریشانیوں سے چھینکارا پانے کے لیے انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

دوسری طریقہ ان لوگوں کے لیے بطور خاص مورث ہے جو اپنی کسی بد عادت سے نجات حاصل کرتا چاہے ہیں لیکن قوت ارادی کی کمزوری کی وجہ سے ناکام رہتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی کسی نرمی عادت کو مثلاً سوکنگ ایک کافذ پر لکھ لیں اور اپنی رائٹنگ ٹیبل یا کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں ہر وقت آپ کی نظر اس پر پڑتی رہے اس کے بعد اپنے آپ کو سمجھن دیں کیا آپ کی نفیاً قوت اس قدر مضبوط ہے کیا آپ اپنی بری عادت پر کنٹرول کر سکتے ہیں دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل ڈھرائیں جب سگریٹ کی خلباشی اختیار کر جائے تو اپنی تحریر پر نظر دو ہرائیں اور خود کو ہدایت دیں کہ اب آپ سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگائیں گے رات کو دن بھر کی معروفیت کے بعد جب آپ بستر پر سونے کے لیے یہیں تو دن بھر کی کارگزاری کا چائزہ لینے کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کی مضبوطی پر غور کریں آپ کو یہ جان کر خوش گوارحیرت ہو گی کہ چند دنوں کے اندر آپ کی سوکنگ کی عادت کم ہوتے ہوتے ختم ہو گئی ہے جو اسی بات کا میں ثبوت ہے کہ آپ کی قوت ارادی میں بذریعہ اضافہ ہو رہا ہے۔

تیرا اطریقہ نہ صرف آپ اپنی قوت ارادی کو مغضوب طکریں گے بلکہ آپ کی قوت حافظہ میں
معتدل بہ اضافہ ہو گا اپنے پاس موجود کتاب میں سے پانچ سطروں کا انتخاب کر کے انھیں با آواز بلند
دوہرائے کی بجائے دل ہی دل میں پڑھے اسٹاپ و اچ کو سامنے رکھ کر خود کو تجویز کریں کہ آپ
نے لائنوں کو دس منٹ کے اندر اندر زبانی یاد کرتا ہے آپ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ نے انھیں
دس منٹ کے اندر حفظ کر لیا ہے اس مشق کو جاری رکھتے ہوئے یاد کرنے کے وقت کو بہتر تجھ کم
کرتے چلے جائیں مثلاً دس سے آٹھ منٹ آٹھ سے 6 منٹ اور چھ سے چار منٹ وغیرہ اور اس
طرح جلد ہی آپ اس مرحلے پر پہنچ جائیں گے کہ آپ مجوزہ پانچ لائنوں کو ایک نظر دیکھ کر ہی یاد کر

قوت ارادی کا حامل شخص دیگر ممکن راستوں کا بھی جائزہ لے گا اور پھر مناسب راستے کو اختیار کرے گا اناپسند شخص ہمیشہ اسی بات پر عمل کرے گا جو نوری طور پر اس کا دماغ کہے گا لیکن مضبوط قوت ارادی سے بھر پور شخص غور و فکر کے بعد فیصلہ کرتا ہے تاہم جب ایک بار فیصلہ کر لیتا ہے تو اس پر بختی سے قائم رہتا ہے۔

اس کی مثال اس نوجوان لڑکے سے دی جا سکتی ہے جس نے دیوتاؤں کو خواب میں دیکھنے کی
مکملی حاصل کرنے کے لیے چالیس دن تک دریا کو پار کر کے گئے جنگل میں موجود مندر میں
چالیس دن تک دیا جلایا اور چالیسویں دن اُسی کی منوکامنہ پوری ہوئی اور دیوتا نے ایک خوفناک
شیر کے ہمراہ اس کو درشن دیجئے اور اس کی خواہش پوچھی تو لڑکے نے شیر کو دور کرنے کی خواہش
ظاہر کی لڑکے کو اپنی غلطی کا اس وقت احساس ہوا جب دیوتا نے اس کی خواہش پوری کر دی اور شیر
کے ساتھ خود بھی غائب ہو گیا یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ لڑکے نے اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے بھر
پور قوت ارادی کا مظاہرہ کیا لیکن جوئی اُس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے ہدف کے قریب پہنچ گیا ہے
اس کی قوت ارادی جواب دے گئی۔

اس مثال کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ پناہ زم کا علم لکھنے والے مبتدی حضرات کے ساتھ
کم و بیش ایسا ہی ہوتا ہے بعض لوگ اپنی دانست میں یہ سمجھتے ہیں کہ وہ پناہ زم میں مہارت تامہ
حاصل کر چکے ہیں لیکن جب پہلی کوشش میں دوسروں کے سامنے اپنی مہارت ظاہر کرنے میں نا
کام رہتے ہیں تو اس علم کو تخفید کا نشانہ ہناتے ہیں اور اس بات کا ادراک کرنے سے قادر رہتے ہیں
کہ علم اپنی جگہ درست ہے۔ جبکہ وہ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے اس میں بخوبی مہارت نہ حاصل کر
سکے

ذیل میں قوت ارادی کو بہتر بنانے کے لیے چند طریقے رقم کیے جا رہے ہیں ہلکی روشنی اور ہلکے میوزک سے آراستہ کمرے میں خود کو پنڈ کرے یہ یقین کر لے کہ اس دوران کسی قسم کی بیرونی مداخلت کا شایبہ نہ ہو اب اپنے کپڑے اتار کر بستر پر لیٹ جائے اپنی جسم کو ریلکس اور آرام دہ حالت میں لے آئیں اب آپ اپنے آپ کو بھشن دیں کہ آپ کے پاؤں مکمل طور پر آرام کی حالت میں ہیں پاؤں کے بعد اپنی پنڈلیوں اور رانوں پیٹ کرے ہوتے ہوئے دل پھیپھڑے

بقدرتی کا نام نہیں۔ قوت ارادی کا مالک خدی نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی غلطی کو مان لیتا ہے اور دوسروں کی رائے کی قدر کرتا ہے۔ قوت ارادی سوچ سمجھ کر کسی کام کو کرنے کے فیصلہ کا نام ہے اور جب ایک کام کا فیصلہ کر لیا جائے تو ہر صورت میں اسے ادھورا نہ چھوڑ جائے۔ پہنچا نٹ کو اپنی شخصیت معبوط بنا نے اور قوت ارادی کو بیدار کرنے کے لیے ایک اچھی تجویز جو کہ ماہرین نے تجویز کی ہے (وہ خود تو جھی) (Auto Suggestion) ہے یعنی کہ پہنچا نٹ ہر صبح اپنے آپ کو یوں ہدایت دے۔

”میری قوت ارادی دن بدن معبوط ہوتی جا رہی ہے میں جو کام کا ارادہ کرتا ہوں اس کو پہلے سوچتا سمجھتا ہوں اور پھر اس کو کبھی بھی ادھورا نہیں چھوڑتا مجھے میں مکمل خود اعتمادی بڑھتی جا رہی ہے۔“

پہنچا نٹ کے لیے قوت ارادی اور خود اعتمادی کے غضر کے علاوہ کچھ اور بھی خاصیتیں ہوئی چاہیں مثلاً اس کا لباس خوش نظر ہو اور وہ ایک اچھا خوش پوش ہو اس کی شخصیت لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہو، تم عام زندگی میں بھی اپنے لباس پر کافی توجہ دیتے ہیں اور زندگی بغیر رکھ رکھاؤ کے بھی گز رکھتی ہے مگر زندگی میں کامیابی ممکن نہیں۔ اس کے بعد دوسرا درجہ پہنچا نٹ کی خوش گفتاری کا ایک اچھا پہنچا نٹ باتوں ہی باتوں میں اپنے مخاطب کو متاثر کر لیتا ہے۔

پہنچا نٹ کی آواز کا اچھا ہونا بھی اپنی جگہ اہم ہے کھردگی اور سپاٹ آواز معمول میں مشکل سے ہی نیند پیدا کرے گی مگر اس کے برکس ملائم اور نرم آواز میں دیئے گئے جھشن بہت اہمیت رکھتے ہیں زرم اور توازن بھرے لمحے میں بول کر معمول کو بہت حد تک متاثر کیا جاسکتا ہے اس کی مثال سعی ہیج میں کافی حد تک واضح کر دی گئی ہے اس لئے ایک متبدی پہنچا نٹ کو اپنی زبان شیریں ہنانی چاہیے تاکہ اس کے جھن کمل طور پر اثر کر سکیں۔

چوتھی بات ایک پہنچا نٹ کے لئے دوران عمل تمام پر پیشانیوں کا دور ہونا بھی ضروری ہے تا کہ وہ اپنی تمام توجہ صرف اپنے معمول کی طرف لگا سکے وہ کسی قسم کی پریشانی یا اتنی کمزوری کے بارے میں فکر مند نہیں ہوتے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ ایک پہنچا نٹ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ وہ کافی علم رکھتا ہے (اگر اس

لیا کریں گے۔

قوت ارادی کا عصر ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے قوت ارادی کا مضبوط اور نہیں ہونا ضروری ہے قوت ارادی کو طاقت ور بنا نے کے لیے پہنچا نزم سے بہتر کوئی طریقہ علاج نہیں پہنچا نزم کی نیند میں قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے لیے دیئے گئے جھشن دوائی سے زیادہ اثر رکھتے ہیں۔

خود اعتمادی ایک پہنچا نٹ کے لیے ہی صرف ضروری نہیں بلکہ ہم عام زندگی میں سیکھ کروں مثلاً ایسی دیکھتے ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر قوت ارادی اور خود اعتمادی کی کمی انسان کے اندر ہو تو وہ انسان عملی زندگی میں پہنچنے نہیں پاتا۔ کیونکہ اگر ہم خود اعتمادی کے فقدان کے باعث جو رویہ اختیار کریں گے وہ غیر موثر ہو گا۔ اگر پہنچا نٹ کو یہ اعتمادی نہیں ہے کہ وہ اپنے سامنے بیٹھے ہوئے شخص کو پہنچا نٹ کر سکے گا تو اس بد اعتمادی کی وجہ سے پہنچا نٹ کی آواز اور دیگر حرکات جسم سے بے یقینی کا عصر اس شخص پر ضرور اثر کرے گا اور باوجود یہکہ ٹھیک طریقہ استعمال کرنے سے وہ پہنچا نٹ نہ ہو سکے گا۔

ایک پہنچا نٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی کا عصر پیدا کرے یاد رکھے پہنچا نٹ کا کام صرف پہنچا نٹ کرنا ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو ظاہر ہو جائے کہ وہ اچھا پہنچا نٹ ہے متاثر پہنچا نٹ نے ہی کرتا ہے اور ہر حال میں متاثر کرتا ہے اس کے لیے کسی بات کا وہ خیال نہیں کرتا اور راقم کے خیال میں پہنچا نٹ کا شروع کا یہ خیال ہی کہ میں آج اپنے معمول کو ہر صورت میں پہنچا نٹ کر کے ہی چھوڑوں گا۔

بہت اہمیت رکھتا ہے وہ معمول پر ایک کامیاب ادا کار کارول ادا کرے گا اور اگر معمول تعاوون پر کامل طور پر آمادہ بھی نہ ہو تو پہنچا نٹ کی اس قوت ارادی کے آگے اسے ہار ماننا پڑے گی پہنچا نٹ اسے پہنچا نٹ کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گا اور کوئی دیقتہ فرد گذشت نہ جانے دے گا اس کی ادا کاری سے خود اعتمادی جھک جھلک کر گرے گی اور یہ بہت ہی مشکل ہے کہ معمول پہنچا نٹ نہ ہو۔

قوت ارادی (Will power) کی پنچھی کو کہتے ہیں اور قوت ارادی کسی بات پر محض

نے پناہ زم کے متعلق کافی معلومات حاصل کر رکھی ہوں) وہ اتنے فن کا ماہر ہے یہ یقین ان کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے یہ یقین ان کا کافی لوگوں کو پناہ آنے کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے ایک ماہر پناہ آنے کا میابی کے متعلق فکر مند نہیں ہوتا کیونکہ اس کا یقین اسے بتارہا ہوتا ہے اپنے فن کے ماہر ہیں اور ناکامی انہیں سمجھنے نہیں کہہ سکتی۔ آپ بھی اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کر لیں یقین اور بھروسے کے ساتھ عمل شروع کیجئے۔ آپ کو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

پناہ بمشکل ہی پناہ آنے ہو سکیں گے کیونکہ جب اس پر پناہ زم کا عمل کیا جائے گا تو وہ پناہ کے طریق کا رکھا جو یہ اور اس کی خامیاں ڈھونڈ لیں گے۔ نتیجتاً ان کی توجہ کسی اور طرف مائل ہو جائے گی اور معمول کی توجہ پر تیزی کی کمی کی وجہ سے وہ پناہ آنے ہو سکیں گے۔

.....☆☆☆.....

باب نمبر 5:

پناہ زم ہونے کی وجوہات

پناہ زم کی نیز "حسی تکان" پیدا کر کے کی جاتی ہے خواہ کوئی ہی خاطر خواہ طریقہ استعمال میں لایا جائے ان سب کا مقصد صرف حسی تکان پیدا کرنا ہی ہوتا ہے اس کے لیے موڑ اور رووال بجھ میں بھسن دے کر حصی مسچ کو پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حواس کی مسچ کو پیدا کرنے کے لیے ہم انسان کی تینوں مندرجہ ذیل حسوس سے کام لیتے ہیں۔

(1) بھری (2) حصی (3) سمی

بصری مسچ:

انسان کی قوت باصرہ سے ہم کیسے پناہ زم کی نیز پیدا کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول کو ایک ہی نکتہ پر گھورنے کا بھسن دیا جاتا ہے۔ یہ نکتہ کافی دری گھورنے کے بعد اس کو دھندا راس محسوس ہو گا اور آخر کار اس کی آنکھیں اس کو نہ دیکھ سکیں گی کیونکہ وہ بالکل ہی (indistinct) ہو چکا ہے۔ آئیے اس کو نفیات کی روشنی میں حل کریں۔ نفیات کا نکتہ نظریہ ہے کہ ایک ہی عکس کو مسلسل دیکھنے سے نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس تکان کی وجہ سے وہ نکتہ (Inidistinct) ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفیات نے لکھا ہے کہ یہ تکان آگے بڑھتی ہے اور اس کے سامنے دماغ کی جھلی ہوتی ہے تکان دماغ پر اڑ انداز ہو کر اس میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے یہ تکان آہستہ آہستہ تمام دماغ میں پھیل جاتی ہے اور انسان کا شعور عملی زندگی سے راستہ کا ناشروع کر دیتا ہے۔ نیز دھاری ہوتی جاتی ہے یہ کیفیت اور گہری اور کافی گہری ہو جائے گی۔ بشرطیکہ۔

1۔ معمول یکسوئی سے صرف اپنے (Object) کو گھورتا ہے۔

ہیں۔ لیکن آج کل اس سے کام نہیں لیا جاتا ایسا کرنے سے معمول غلط فہمی میں بنتا ہو سکتا ہے۔ ماں کا اپنے بچے کو تھپک کر سلانا اور جھولے میں بچے کا نیند آنھی تکان کا کام کرتا ہے اس حالت میں ماں ایک پہنچ کارول ادا کرتی ہے۔ اور بچن کے لیے لوریاں استعمال کرتی ہے اس طریقے سے بچے پر گھی تکان پیدا ہو جاتی ہے۔ اور وہ تھوڑی دیر بعد نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے۔

سمیٰ میچ:

سمیٰ میچ یعنی کہ بول کر پہنچم کی نیند میں پہنچاوینا۔
سمیٰ میچ پہنچم کی نیند پیدا کرنے کا سب سے عام اور آسان طریقہ ہے آپ بہت موڑ روائی اور توازن بھرے بجھے میں معمول کو بچن دیتے ہیں آپ کے بجھے میں توازن اور روانی موجود ہوتی ہے۔ مثلاً ایسے معمول کو بیوں بچن دیتے ہیں۔
اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ تکان کی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہوتے والی ہیں۔
بند ہوتے والی ہیں۔

آپ کے پوٹے پھر پھر ارہے ہیں۔
اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند آرہی ہے۔ آپ نیند میں جا رہے ہیں۔
آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

اس طرح آپ موڑ اور توازن بھرے بجھے میں بول کر اپنے معمول میں پہنچم کی غنوڈگی پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ تین طریقوں سے ہم پہنچم کی نیند پیدا کرتے ہیں معمول کو آرام کری پر بیٹھنے کو کہا جاتا

- 2۔ معمول پر سکون اور خاموش رہے۔
 - 3۔ معمول کی توجہ کسی اور طرف نہ ہونے پائے۔
- اگر مندرجہ بالا حالتوں میں سے سب مکمل ہوں تو معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

نظری تکان پیدا کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں مثلاً معمول کو روشنی کے بلکہ واث کے بلب کی طرف دیکھنے کی بخش دی جائے یا اس کو ہلتے ہوئے ششی کی طرف نظر جانے کو کہا جائے اس سے معمول بہت حد تک اثر قبول کر لے گا۔ اور جلد ہی نیند میں چلا جائے گا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ معمول کو پُر سکون رکھا جائے۔ اس کے لیے کرہ کا جاذب نظر ہوتا۔ آرام کری یا کوچ کا آرام دہ ہوتا۔ پہنچ کے بچن کا صحیح ہونا۔ اور تیسری بات معمول کی توجہ کو قابو میں رکھنے کا ہے اس کا تعلق بھی دوسری شے کے ساتھ ہے۔ اگر معمول کو پُر سکون رکھا جائے گا تو وہ ظاہر ہے کہ اور کسی طرف متوجہ نہ ہوگا۔

حسی میچ:

آپ اگر طالب علم ہیں تو آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ کلاس میں پیچھرے دوران اگر پیچھر کا سبق دلچسپ نہیں ہے اور آپ بھی کافی تھکے ہوئے ہیں تو کلاس میں اگر چہ آپ موجود ہوتے ہیں لیکن عملی طور پر کئی دفعہ نیند کی وادی میں بھکتے ہیں پیچھر ارکی آوازن کر تھا واث کیوں پیدا ہو جاتی ہے اور آپ نیند کیوں محسوس کرتے ہیں یہ اس لیے کہ پیچھر ارکی متوازن اور مسلسل آواز کے ایک چڑھاؤ اور انداز سے آپ کو حسی تکان محسوس ہونے لگتی ہے یہ بالکل ویسے ہی ہے کہ آپ اپنے گھر کی آرام کری پر بیٹھے ریڈ یو پر کوئی پروگرام سن رہے ہوں اور آپ نیند محسوس کرنے لگیں۔

پرانے زمانے میں اس طریقہ سے پہنچا تاز کیا جاتا تھا کہ معمول کی پیشائی کو سہلا یا جاتا تھا اور اس کو چھوکر نیند میں ڈال دیا جاتا تھا تھ کو سہلانے سے بھی نیند طاری ہو سکتی ہے آپ نے اکثر یہ دیکھا ہوگا کہ جب جام بال کا فتا ہے تو آپ غنوڈگی طاری ہونے لگتی ہے۔

اس لیے اس امر سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ حسی میچ پیدا کر کے ہم معمول کو نیند میں ڈال سکتے

ہلکی نیند کے دوران معمول کا شعور بیدار رہتا ہے اور معمول پر وہ جھن جو پہنچ دیتا ہے اس پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے اگر اسے اس نیند کے دوران وہ عمل کرنے کو کہا جائے جو وہ جمع کے سامنے کرنا بُر احسوس کرتا ہے تو وہ جھن پر عمل نہیں کر لے گا۔

بعض لوگوں نے پہنچ ازیم کو انکاس مشروط سے تشبیہ دی ہے جس کا ثبوت آج تک نہیں مل سکا اور یہ نظریہ غلط ہو گیا ہے۔ انکاس مشروط کی مثال یہ ہے کہ آپ اپنے مرغ کو کھانا دیتے وقت ایک خاص گھنٹی بجائیں جس کی مسلسل ہال ہوتا ہے مرغ ہر مرتبہ گھنٹی دینے پر آجائے گا اور اس کے منہ میں پانی آجائے گا۔ لاعاب وہن کا پھیلکنا مرغ کو کھاتا دینے کی وجہ سے ہے مرغ خاص گھنٹی کی آواز سن کر ہر مرتبہ کھانے کا خیال کرتا ہے اور اس طرح لاعاب وہن کا لگنا ایک انکاس تھہرا۔ مگر پہنچ ازیم کے بارے میں یہ کیسے کہا جا سکتا ہے مرغ کے لاعاب وہن کے نکلنے کے لیے گھنٹی ضروری ہے مگر معمول کو سلانے کے لیے جھن دینا اور مرغ کے لیے سابقہ تربیت کی گئی ہے جس کی وجہ سے وہ ہر مرتبہ گھنٹی کی آواز سن کر لاعاب وہن پھیلتا ہے مگر یہ عام تجربہ ہے کہ معمول کے لیے کوئی سابقہ تربیت ضروری نہیں وہ پہنچ دیتی جس کے زیر اثر اکثر پہلی دفعہ ہی پہنچ ازیم ہو جاتا ہے۔

پہنچ ازیم کی نیند کے دوران انسان کے حواس کو بہت حد تک متاثر کر سکتے ہیں مثلاً معمول کو چینی کھلا کر یہ جھن دیا جا سکتا ہے کہ وہ کڑا نمک کھارہا ہے۔ وہ فوراً ٹھوک دے گا معمول کو یہی کھالت پہنچ ازیم کی نیند کے ہلکی نیند اور او سط نیند کے درجے کی ہے۔

گہری نیند کی حالت میں آپ اپنے معمول کو یہ بھلا سکتے ہیں کہ وہ کیا کرتا ہے اس کا طریقہ کاری یہ ہے کہ جب پہنچ ازیم کی نیند میں ہوا سے کچھ کام کرنے مثلاً پانی کا گلاس پینے کا جھن دیجئے۔ اور اسے پینے کے بعد یہ جھن دیجئے کہ جب تم اٹھو گے تو تمیں ہرگز یاد نہیں کہ تم نے پانی پیا ہے۔

گہری نیند میں بھول جانے کا مرض بھی معمول کو ہو سکتا ہے اس کو ایک سے پانچ تک گنتی گئنے کا جھن دیجئے اور اسے بعد میں جبکہ وہ گن لے یہ جھن دیجئے کہ وہ تین کے بعد چار کا ہندس بھول جائے گا اور اسے ہرگز یاد نہیں آئے گا۔ وہ گنتی کے دوران چار کا ہندس قطعی بھول جائے گا آپ دیکھیں گے۔ کہ وہ گنتی گئتے ہوئے چار کا ہندس بھول جاتا ہے اور تین کے بعد پانچ ہی کہتا ہے۔

ہے اور اس کو صرف ایک نکتہ پر محور نے کا جھن دیا جاتا ہے اب جب وہ کافی دری دیکھے چکے اور آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نمایاں ہوں تو لمبی طریقے کو استعمال میں لا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سمی میچ جھن دے کر حس بیدار کر دی جاتی ہے معمول تھوڑی دیر میں پہنچ ازیم کی نیند میں پہنچ جاتا ہے۔

پہنچ ازیم کی حالت میں نیند کے درجے کے مطابق معمول میں مختلف پہنچ ازیم کے مظاہرے دکھائے جاسکتے ہیں۔ پہنچ ازیم کی نیند میں معمول اپنی تمام تر تلقانہ صلاحیت پہنچ دیتی کے حوالے کر دیتا ہے اور عموماً فقط وہی کرتا ہے جس کو کرنے کا پہنچ دیتی کے حوالے کر دیتا ہے اگر پہنچ ازیم کی نیند کے دونوں معمول کو اٹھ کر دروازے کی طرف جانے کا جھن دیا جائے تو وہ ہنسا شروع کر دے گا۔ مگر پہنچ دیتی کے حوالے کر دیتی کے بعد اسے یہ معلوم نہ ہو گا۔ کہ وہ کچھ کام کرتا رہا ہے پہنچ ازیم کی نیند کا یہ درجہ حاصل کرنا ناممکن تو نہیں کافی مشکل ابتداء میں آپ اپنے معمولوں پر ہلکی سی غنوادگی پیدا کریں گے جس کے درجے میں معمول صرف اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دے گا صرف (One pointed)

ہو گا اس کی آنکھیں بند ہوں مگر اس کا شعور بیدار ہو گا وہ پوری طرح پہنچ ازیم کی نیند میں نہ جائے گا۔

گہری نیند کی حالت میں آپ اپنے معمول کو یہ بھلا سکتے ہیں کہ وہ کیا کرتا ہے اس کا طریقہ کاری یہ ہے کہ جب پہنچ ازیم کی نیند میں ہوا سے کچھ کام کرنے مثلاً پانی کا گلاس پینے کا جھن دیجئے۔ اور اسے پینے کے بعد یہ جھن دیجئے کہ جب تم اٹھو گے تو تمیں ہرگز یاد نہیں کہ تم نے پانی پیا ہے۔

گہری نیند میں بھول جانے کا مرض بھی معمول کو ہو سکتا ہے اس کو ایک سے پانچ تک گنتی گئنے کا جھن دیجئے اور اسے بعد میں جبکہ وہ گن لے یہ جھن دیجئے کہ وہ تین کے بعد چار کا ہندس بھول جائے گا اور اسے ہرگز یاد نہیں آئے گا۔ وہ گنتی کے دوران چار کا ہندس قطعی بھول جائے گا آپ دیکھیں گے۔ کہ وہ گنتی گئتے ہوئے چار کا ہندس بھول جاتا ہے اور تین کے بعد پانچ ہی کہتا ہے۔

اگر اس کو بار بار صحیح اور مکمل پہنچا نہ کیا جائے تو پوسٹ پہنچا نہ بھشن کے زیر اثر وہ نہایت سرعت کے ساتھ پہنچا نہ ہو جاتا ہے۔

وجہات:

پہنچا نہ ہونے کی وجہات تین قسم کی عموماً ہو سکتی ہیں۔

- 1- معمول کی توجہ پذیری
- 2- پہنچا نہ کی شخصیت اور اثر اثر
- 3- ماحول اور ٹھیک طریقے کا استعمال

معمول کی توجہ پذیری:

معمول کی توجہ پذیری پہنچا نہ ہونے کے لیے ابھائی ضروری ہے گویا کہ پہنچا نہ مم کو معمول کی توجہ پذیری لازم و ملزم ہیں۔ اگر معمول میں خاطر خواہ توجہ پذیری موجود نہیں تو آپ بغیر آنکھوں کی طاقت حاصل کیے اپنے معمول کو پہنچا نہ نہیں کر سکتے۔ آپ خواہ لاکھ کوشش کریں معمول کا خیال کسی اور طرف ہے وہ آپ پر توجہ نہیں دے گا اور اگر توجہ دے گا تو وہ توجہ بہت کم ہو گی اور اس قابل نہ ہو گی کہ آپ اسے پہنچا نہ کر سکیں۔

- 1- معمول میں توجہ پیدا کرنے کے لیے آپ کے پاس دو ہتھیارہ جاتے ہیں۔
- 2- بھشن کا صحیح اور چالاک استعمال

ایک ہوشیار پہنچا نہ بھشن کا اس حد تک استعمال کرتا ہے کہ اول الذکر سے بے نیاز ہو جاتا ہے بھشن اگر ٹھیک دیئے جائیں اور معمول کی توجہ کو اپنے صحیح مقام پر ہٹ (Hit) کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ پہنچا نہ ہو۔ بھشن دینے اور بھشن کا موقع پر استعمال کرنا بھشن کے ہاتھ میں اچھی طرح بیان کیا گیا ہے۔

معمول میں توجہ پذیری کاٹھ لینے کے لیے ماہرین نے کچھ تجربات کیے ہیں آپ بھی اپنے معمول کو پہنچا نہ کرنے سے پہلے اس میں ٹھٹ کے ذریعے امتحان لجھنے کا آیا اس میں خاطر خواہ اثر پذیری بھی ہے یا نہیں مثلاً ہاتھ پاندھنا کاٹھ چیچھے گرنے کاٹھ وغیرہ جو آپ کے ان تجربات میں پورا اترے وہ بلاشبہ اچھا معمول ہوتا ہے اور جلد پہنچا نہ ہو جاتا ہے۔

معمول کی قوت تخلی پہنچا نہ کی قوت ارادی سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اس کا تجربہ یوں ہو سکتا ہے کہ آپ بے خوابی کے مریض کو خواہ کتنا ہی نیند کا تصور کیوں نہ لائیں مشکل سے ہی اسے نیند آئے گی جب تک وہ خود نیند کا تصور اپنے ذہن میں نہ لائے وہ چیزیں جو قوت تخلی میں اضافہ کا باعث ہوتی ہیں۔ خاموشی اور تنہائی (Loneliness) نہیں۔

جو معمول جتنا ذہن ہو گا اتنی ہی جلدی پہنچا نہ ہو گا کندہ ہن اور کم عقل لوگ جن کی قوت تخلیہ بہت کمزور ہو مشکل سے پہنچا نہ ہوتے ہیں اگر آپ کو معمول کہے کہ میں پہنچا نہ نہیں ہو سکتا تو اسے بتائیے کہ پہنچا نہ ہونے کے لیے ضروری نہیں ہے۔ اگر پہنچا نہ جن کی قوت ارادی کو عام لوگ بھی مانتے ہیں وہ بھی اپنے آپ کو پہنچا نہ کر لیتا ہے تو کیا پہنچا نہ کے خود پہنچا نہ ہونے سے اس کی قوت ارادی نکلت کھا گئی ہے بلکہ عقل مند اور ذہن لوگ بہت جلد پہنچا نہ ہو جاتے ہیں اس لیے کہ ان کی قوت تخلیہ بڑھتی جاتی ہے۔

پہنچا نہ کی شخصیت:

پہنچا نہ کی شخصیت بھی معمول کو پہنچا نہ کرنے سے کچھ کم نہیں یا یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ ایک اچھا پہنچا نہ اپنے معمول کو جلد پہنچا نہ کرتا ہے۔ پہنچا نہ کے دوسرے پہنچا نہ کے اس لیے کہ پہنچا نہ کی شخصیت کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔

اگر معمول کو معلوم ہو جائے کہ پہنچا نہ اسے دوران عمل کوئی نقصان نہ پہنچائے گا تو پہنچا نہ کرنے میں بہت آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں معمول کا تعلق برآہ راست چونکہ پہنچا نہ سے قائم ہوتا ہے۔ اس لیے پہنچا نہ کی شخصیت کا جاذب نظر ہونا از حد ضروری ہے۔

جس طرح معمول میں توجہ پذیری کی کمی اس میں پہنچا نہ ہونے کی صلاحیت کم کر دیتی ہے بالکل اسی طرح یا اس سے بڑھ کر پہنچا نہ کی شخصیت پہنچا نہ ہونے کی صلاحیت بڑھادیتی ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عام زندگی میں بھی رکھ رکھا اور پہنچا نہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

پہنچا نہ کی شخصیت کے لیے احترام اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کچھ باتیں بہت ضروری ہیں۔ مثلاً پہنچا نہ ماهر خوش پوش اور نہایت اچھا خوش گفتار ہو اور اس امر سے کوئی انکار نہیں کر سکتا

کہ آدمی کی زندگی میں بلا ظاہر رکھ رکھا وہ کے کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں خواہ آپ اس فن کے مولا ہی کیوں نہ ہوں بہر حال آپ کی شخصیت کا لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہونا ضروری ہے۔

پہنچا نہ کا کردار معمول میں بہت اثر پیدا کرتا ہے اگر پہنچا نہ کا نہایت یقین سے یہ کہے کہ میں آپ کو پہنچا نہ کرنے والا ہوں تو معمول اندر وہ طور پر ہل جاتا ہے اس لیے ایک اچھے پہنچا نہ کے لیے قوت اعتمادی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

کامیاب پہنچا نہ کی بنیادی خصوصیات

پہنچا نہ ایسا فن ہے جو یہک وقت مشکل اور آسان محسوس ہوتا ہے آسان اس لیے کہ اس میں زیادہ ساز و سامان کی ضرورت نہیں ہوتی اور مشکل اس لیے کہ آپ کے اندر صلاحیت ہونی چاہیے کہ آپ جب چاہیں اپنی سوچ کو کسی بھی نقطے پر مرکوز کر سکیں۔ سوچ کو مرکوز کرنے کی صلاحیت ایک اچھے پہنچا نہ کے لیے اہم قانون ہے۔ یہ اہمیت حاصل کرنے کی صلاحیت اگرچہ سب میں ہوتی ہے لیکن حقیقت میں بہت کم لوگ ایسا کر سکتے ہیں۔

پہنچا نہ وہ آرٹ ہے جس کے ذریعے آپ اپنے معمول کے دماغ کو اس طرح کنٹرول کرتے ہیں کہ وہ باقی دنیا سے بالکل الگ تھلگ ہو جاتا ہے بلاشبہ پہنچا نہ ایک سادہ سافن ہے لیکن اس کی تخلیل کے لیے چند ایک بنیادی خصوصیات کا ہونا ضروری ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

1. معمول کو سمجھنا
2. قابل بھروسہ
3. خود اعتمادی
4. مقناطیسی آواز
5. مبروک حل
- ذیل میں ان کی وضاحت کی جا رہی ہے۔

1- معمول کو سمجھنا:

پہنچا نہ میں یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ جب آپ اپنے معمول کے شعوری ذہن پر قابو پانا چاہتے ہیں تا کہ اس کا لاشعور کام کر سکے تو آپ کو یہ جانتا پڑے گا کہ آپ کے معمول کا شعوری ذہن دراصل ہے کیا؟ اس بات کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں یہ قابلیت ہوئی چاہیے کہ آپ معمول کے شعوری ذہن کو جامیج سکیں اور اس پر بہتر انداز میں کام کر سکیں تب ہی یہ ممکن ہو سکے گا کہ آپ

اپنے معمول پر قابو پاسکیں ایک اچھا پہنچا نہ کرنے کا معمول کو اچھی طرح جانتا ہو وہی بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کو ناطریقہ اختیار کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہو پھر وہ پہنچا نہ کنند بھلا کر بہتری پیدا کر سکتا ہے۔

پہنچا نہ کا عمل شروع کرنے سے پہلے کوشش کرنی چاہیے کہ آپ معمول کے مزاج کو اچھی طرح جانتا ہیں کہ وہ چنی طور پر کہاں کمزور ہے تا کہ دوران عمل آپ ان باتوں کو استعمال کر سکیں۔ مقناطیسیت اور بیشیز وغیرہ تو صرف ہماری مدد کرتی ہیں جبکہ اصل چیز تو معمول خود ہے جیسے آپ نے پہنچا نہ کرنا ہے معمول کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو جانتا بہت ضروری ہے اور چنی طور پر تیار کرنا بھی پہنچا نہ کنند پیدا کرنے اور آسانی کے ساتھ عمل کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر پہنچا نہ کرنے والا یہ چاہتا ہے کہ اس کا معمول پہنچا نہ ہو جائے تو معمول کا بھی اس پر راضی ہونا ضروری ہے تب یہ عمل کامیاب ہو سکتا ہے۔

معمول کو پہنچا نہ کرنے سے پہلے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ معمول پہلے سے کسی بیماری کا عکار تو نہیں وہ اس لیے کہ جب آپ اسے پہنچا نہ کریں تو وہ ایک حد میں روکر کریں خاص طور پر جو کسی دماغی بیماری میں بیمار ہے ہوں جیسے مرگی یا بلڈ پریشر کے لوگوں کے لیے اگر آپ ان باتوں کا وحیان نہیں رکھیں گے تو معمول کا رد عمل خطرناک ہو سکتا ہے یا پھر اسے دورہ بھی پرداز کر سکتا ہے جب آپ کسی عورت کو پہنچا نہ کریں تو کوشش کریں کہ کوئی تیسرا آدمی بھی موجود ہو۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کی دماغی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے اور جب پہنچا نہ ان سے سوال جواب کرتا ہے تو وہ صحیح طور پر جواب نہیں دیتے لیکن اس کے بر عکس کچھ لوگ بہت ذہن ہوتے ہیں وہ پہنچا نہ سے تعاون کر کے ان کی بات سمجھتے ہیں اور صحیح جواب دیتے ہیں۔

2- قابل بھروسہ:

یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ دوسروں کے خیالات کا بہت جلدی اثر لیتے ہیں اور ان کی باتوں پر یقین کر لیتے ہیں اس بات کے پیش نظر معمول کو چاہیے کہ وہ پہنچا نہ پر اعتماد رکھے اور اس کے احکام کے مطابق چلے ورنہ اعتماد اور یقین کے بغیر معمول کا اچھی تنویں نیند میں جانا مشکل ہے۔

لوگ عموماً ان باتوں پر یقین کر سکتے ہیں جو ان کے مطابق ہوں پہنچنے کی زبان میں اس کو ایسے کہہ سکتے ہیں اگر کسی خیالات میں کوئی کمی رہ جاتی ہے وہ اپنی کمی دوسروں کے خیالات سے دور کر لیتے ہیں اس طرح اگر بغیر جائزہ لیتے وہ اس پر اعتماد کر لیتے ہیں تو اس کو اعتقاد کرتے ہیں اس طرح جب ہم دنیا میں آتے ہیں تو ہم دوسروں کی باتوں کو سمجھتے ہیں اور ان کی باتوں کا اثر لینا یا ان پر اثر انداز ہونا ہی ہماری قسمت ہے۔ دنیا میں رہنا ایک طرح سے مسلسل حواس کا امتحان ہے نفیاٹ طریقے عموماً کبھی جلد اثر انداز ہوتے ہیں کبھی وہ دیر سے اثر انداز ہوتے ہیں خاص طور پر اگر انسان اس کی امید کرے اور پہلے سے ہی اسے قبول کرنے کے لیے ڈھنی طور پر تیار ہو تو ان امیدوں کا جذبہ اسی اثر لازمی ہوتا ہے۔

انسان وہ بنتا ہے جس کی وہ سوچ رکھتا ہے اور امید کرتا ہے مثال کے طور پر بے خوابی مریض اکثر اوقات خالی کیپول کھلانے سے ہی صحت مند ہو جاتا ہے کیونکہ جب وہ دوائی کھاتا ہے تو اس سوچ کے تحت کہ وہ دوائی کھائے گا تو نیند آجائے گی اسے سچ مجھ نیند آجائے گی تو آپ اسے یقین کی چیخنگی کہہ دیں گے اس لیے مثل مشہور ہے پیر کامل کہ یقین کامل

پہنچنے کی خود کا رجیسٹر کا طریقہ بہت موڑ ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی لیکن ان کے اندر منفی خیالات اور سوچ کے انھیں نیند نہیں آئے گی نیند نہیں آنے دیتی کچھ ایسے واقعات بھی ہوئے ہیں کہ مریض کو آپریشن سے پہلے محسوس ہونے لگتے ہیں کہ ان کے جسم کو کاملاً جا رہا ہے اور اسے درد محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے یا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کا دماغ ہونے والے آپریشن کے متعلق اور اس کے بعد ہونے والی درد کے بارے میں بہت زیادہ سوچنے اور محسوس کرنے لگا ہے ایک مریض کو بہت آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اگر اس کو پہلے سے ہی یقین دلا دیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا تو وہ ویسا ہی ہو جائے گا ایک پہنچنے میں یہ صلاحیت ہوئی چاہیے کہ وہ اپنے معنوں میں اعتماد پیدا کر سکے مریض کا ہی اعتماد اس کے تخلیل کے ساتھ مل کر اس میں حقیقت کا رنگ بھر دیتے ہیں۔

حالانکہ دراصل وہ اس کے تخلیل کی کارفرمائی ہوتی ہے یہ طریقے پہنچنے کی نیند میں مدد معاون ہوتے ہیں۔ اور آپ کی ہدایات کو قبول کرنے کے لیے دماغی طور پر مستعد ہو جاتا

ہے۔

3۔ مقنای طبی آواز:

وکش آواز رکھنا کسی سرمایہ سے کم نہیں کیونکہ آواز ہی کے ذریعے آپ کا اپنے معنوں کے ساتھ رابطہ استوار ہوتا ہے وکش اور شیریں آواز کے اثرات کی مثالیں روزمرہ زندگی میں دیکھنے کو عام طبقی ہیں کوئی اور کوادتوں سیاہ رنگ کے حامل ہونے کے باوجود اپنی آواز کی خصوصیات کی بنا پر پسند اور ناپسند کیے جاتے ہیں کوئی کمی میں آواز موسم بہار میں انسان کا دل مودہ لیتی ہے جبکہ کوئے کی بڑی کائیں کا نیس کمی سمع خراشی کا کام کرتی ہے لہذا ثابت ہوا کہ آپ کی آواز آپ کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتی ہے اور آپ کے معنوں پر خونگوار اثرات کے ان مثائقوں چھوڑتی ہے۔ آپ کا بھیکٹ میزرتوا پتی جگہ اہم ہوتا ہی ہے لیکن اس سے زیادہ اہمیت آپ کا ادا یا کی کا انداز ہے آپ کا بات کرنے کا انداز ایسا ہوتا چاہیے کہ آپ کا معنون کے ساتھ با آسانی فوری رابطہ قائم ہو جائے مبتدی حضرات کے لیے مشورہ ہے کہ وہ سب سے پہلے آواز کے اتار چڑھاو پر عبور حاصل کریں۔ سمجھیدہ پر وقار اور حکیمانہ ہدایات معنوں پر مفید و موثر اثرات مرتب کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بات چیز میں مٹھاں، آدمی کا اخلاق، جس طریقہ سے وہ بات کرتا ہے اس کے پیغام کی کافی حد تک تشریح کر دیتا ہے جیسے جس طرح ایک سیاسی لیڈر لاکھوں کے مجمع کو اپنی تقریر کے چادو سے باندھ لیتا ہے ہدایات اور سمجھنے کے ذریعے معنوں میں بھی بلکہ اسی طرح جذبات کو ابھار کر احساسات پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ آپ کے لمحے کا اتار چڑھاو بھی معنوں کو پہنچانے کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا ایسے فقرات جو خوبصورت انداز سے ادا کیے گئے ہوں وہ معنوں پر گہرا تاثر رقم کرتے ہیں خواہ ان کا مفہوم اتنا زیادہ واضح نہ ہو لمحے کے علاوہ تلفظ کی ادا یا کمی اس ضمن میں مفید اور موثر ہاتھ بھی ہے اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ لمحہ اور تلفظ ایک پہنچنے کی کامیابی کے ضامن ہوتے ہیں ماہرین نے ایسے تجربات بھی کیے ہیں جہاں پوتوں پر آواز کے اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے علاوہ ازیں یہ تجربات بہت عام ہیں کہ سریلی موسیقی سنائے جانے پر گائے نے معنوں سے زیادہ دودھ دیا لہذا ثابت ہوا کہ پہنچنے کی آواز معنوں پر اثر انداز ہونے

کا ایک موثر اور اہم ذریعہ ہے لہذا پہنچا نزم سمجھے والوں کو اس طرف بھرپور توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

4- خود اعتمادی:

ایک کامیاب پہنچا نٹ کو خود اعتمادی کی صلاحیت سے بھرپور ہونا چاہیے تاکہ وہ معمول کے سامنے خود کو مکمل طور پر مدد اعتماد طاہر کر سکے پہنچا نٹ کو اس بات پر خاطر خواہ توجہ دینی چاہیے کہ اس کی صلاحیت پر شک و شبہ معمول کے ساتھ ساتھ اس کو اپنی توجہ کو بھی ہٹانے کا باعث ہو گا اپنی خود اعتمادی کو برداشت کار لاتے ہوئے آپ معمول پر اس انداز میں کنٹرول حاصل کریں کہ معمول کو آپ کی کسی شخصی خاصی کی طرف توجہ دینے کا موقعہ نہ ہے اس موقع پر ہلاکا ہلاکا میوزک بھی لگایا جاسکتا ہے مزید برداشت اپنے معمول کی دلچسپی کے حامل موضوعات پر گفتگو کرنے کی کوشش کرے تاکہ پہنچا نزم کے لیے مناسب ماحول پیدا ہو سکے اگر ایک شخص ایک بار پہنچا ناز ہو گیا تو اگلی بار وہ زیادہ آسانی کے ساتھ پہنچا ناز ہو جائے گا۔

5- صبر و تحمل:

صبر و تحمل ایک کامیاب پہنچا نٹ کا بہترین احتیار ہے آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ تحمل اور برداشت کے ساتھ درست وقت کا انتظار کریں تاکہ جب لوہا گرم ہو تو چوتھا لگا کر مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکیں آپ میں یہ اہمیت ہونی چاہیے کہ ناکامی کے باوجود مسلسل کوشش جاری رکھے کیونکہ پہنچا نزم میں یہ بات بہت اہمیت کی حامل ہے کہ آپ نے اپنی کوشش کس حد تک جاری رکھی ہے اس ضمن میں کنگ بروس آفس سکاٹ لینڈ کی مثال دی جاسکتی ہے جس نے ایک جیونٹی کی پیغم کوششوں کو دیکھ کر سب سیکھا۔ اور ما یو ہی کے خیالات کو ترک کر کے دشمن پر فتح پائی سلطان محمود غزنوی کی مثال بھی قابل غور ہے جس نے ستر ہویں حصے میں سو منات مندر پر کامیاب حملہ کیا کہی معمول بھشن کے دوران مراحت کرتے ہیں اور پہنچا ناز ہونے کے خلاف رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں پہنچا نٹ اگر صبر کی صلاحیت سے ملا مال ہو گا تو معمول کی مراحت کو ناکام بنانے کی کوشش کرے گا اور کوشش اس وقت تک جاری رکھے گا جب تک اپنا مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کر لیتا عامل کو چاہیے کہ وہ اپنی خود اعتمادی قوت ارادوی اور عمدہ تحمل کو برداشت کا رلا کر معمول کے دماغ پر قابو

پائے اگر پہنچا نٹ اور خلوص کے ساتھ اپنے کام کی طرف متوجہ نہیں ہو گا تو نہ صرف معمول کی نظرؤں میں شرمندہ ہو گا بلکہ اس کا اپنا اعتقاد بھی مجرد ہو گا اگر آپ پہلی کوشش میں کامیاب نہیں ہو پائے تو دل چھوٹا نہ کریں بلکہ ارتکاز توجہ کے ساتھ پورا یقین رکھتے ہوئے دوبارہ کوشش کریں آپ جتنی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ ماحر بنتے چلے جائیں گے۔

پہنچا نزم کے حوالے سے پہلی کوشش میں کامیاب ہونا کافی مشکل ہے حتیٰ کہ بہت معروف پہنچا نٹ حضرات کو بھی پہلی کوشش میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا اس لیے مسلسل کوشش جاری رکھے۔

.....☆☆☆.....

معمول کی اثر پذیری

معمول میں پہلے اثر پذیری کا شٹ لینا ضروری ہے اور نہ ہی اتنا ضروری ہے کہ آپ اس شٹ کے بغیر معمول کو پہنچا نہ کر سکیں گے۔ بلکہ اس شٹ سے یہ دیکھنا مقصود ہے کہ معمول میں خاطر خواہ اثر پذیری موجود بھی ہے یا نہیں۔ مگر کئی پہنچا شٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول شٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ پہنچا نہ کر سکے گا۔ لہذا اس خیال کے تحت اس کو پہنچا نہ کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

شٹ وغیرہ کا استعمال علاج معالجہ کے لیے پہنچا نہ کرنے کے لیے پہنچا نہ کرنے کے لیے بہتر رہتا ہے اگر تفریغ طبع کے لئے کسی کو پہنچا نہ کرنا چاہیں تو آپ بے شک اس کا استعمال نہ کریں یہ تمام شٹ انسان کے تخلیل سے تعلق رکھتے ہیں یاد رکھیے۔

"جو ہتنا صاحب تخلیل ہو گا اتنا ہی جلد پہنچا نہ ہو گا"

مزید ان شنوں سے یہ پڑھ بھی چلایا جا سکتا ہے کہ معمول نینڈ کسی درجہ تک جا سکے گا ان شنوں کے استعمال کرنے والے پہنچا شٹ کو چاہیے کہ اپنے معمول کو پہنچا نہ کرنے سے پہلے بیاد رکھیں۔ "اپنا تخلیل پوری طرح کام میں لا یئے۔ جو میں کہوں اس پر حرف بحروف عمل کیجیے یقین کریں آپ ضرور پہنچا نہ کر سکیں گے۔"

معمول میں اثر پذیری معلوم کرنے کے لیے ماہرین نے بے شمار شٹ رکھے ہیں مگر رقم المعرف نے اپنی استعداد کے مطابق ان کو گروپ لگا کر درجہ بندی کر دی ہے جو شخص پہلے گروپ میں سے کامیاب ہو گا وہ دوسرے درجے میں بھی کامیاب ہو سکے گا اور جو پہلے گروپ کے تجربہ ہی سے ناکامی لے اس کو تخلیل کے بھشن دیجئے اور بتائیے کہ اس کا تخلیل اس تجربے میں بہت ضروری ہے۔ جو ہدایات اس کو طیں ان پر پوری طرح عمل کرے۔

گروپ اے (ڈاکٹر سعیج کا شٹ):

1- ہاتھ باندھنے کا تجربہ

گروپ بی:

2- پیچھے گرنے کا تجربہ 3- پکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

گروپ کی:

4- انگلی کی حدت کا تجربہ

ڈاکٹر سعیج کا شٹ

:A-1

ڈاکٹر سعیج (Dr.Sage) ایک بہت بڑے پہنچا شٹ تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ سائنس کی بنیاد رکھی وہاں کافی عرصہ تک پہنچا نہ کر سکیں۔ مگر کئی پہنچا شٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول شٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ پہنچا نہ کر سکے گا۔ لہذا اس خیال کے تحت اس کو پہنچا نہ کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

ڈاکٹر سعیج (Dr.Sage) ایک بہت بڑے پہنچا شٹ تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ سائنس کی بنیاد رکھی وہاں کافی عرصہ تک پہنچا نہ کر سکیں۔ مگر کئی پہنچا شٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول شٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ پہنچا نہ کر سکے گا۔ لہذا اس خیال کے تحت اس کو پہنچا نہ کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

آن کا طریقہ کاری یہ ہے۔

معمول کو آرام کری پر بیٹھا دیجئے۔

اس کو تمام خیالات ذہن سے نکالنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا بھشن دیا جائے۔

اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ڈھیلا۔

جسم کے تمام حصوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا بیاں ہاتھ اٹھائیے اور ہتھیلی نیچے کی جانب کر لجئے۔

میری آنکھوں میں دیکھتے رہے۔
 میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔
 جسم کوڑا چھوڑ دیجئے۔
 الگیوں کو زور سے دبائے۔
 دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ کر رکھے۔
 الگیوں کو آپس میں زور سے دبائے۔
 زور..... اور زور سے اور اتنا زور سے دبائے کہ یہ
 اب کھل نسکیں۔
 آپ کی الگیاں آپس میں جکڑتی جا رہی ہیں۔
 الگیوں کی طرف دھیان رکھئے۔
 آپ کی الگیاں آپس میں مل چکی ہیں۔
 آپ محسوں کر رہے ہیں کہ دونوں ہاتھ کس قدر بند ہو چکے ہیں۔
 آپ کی الگیاں آپس میں جکڑ گئی ہیں۔
 جکڑ گئی ہیں بالکل بند ہو گئی ہیں۔
 اب یہ تب تک نہ کھلیں گے جب تک میں خود ان کو کھولنے کے لیے نہ کہوں۔
 اس کے ساتھ ہی اپنے دونوں ہاتھ جو کہ معمول کے ہاتھوں کے ساتھ لگا رکھے تھے ہٹانا
 شروع کیجئے۔
 جیسے جیسے میں ہاتھ ہٹانا شروع کروں گا۔
 آپ ہاتھ اور جکڑتے محسوں کریں گے۔
 حتیٰ کہ وہ آپس میں بالکل جڑ جائیں گے۔
 لیجئے آپ کے ہاتھ آپس میں بالکل جکڑ گئے ہیں۔
 آپ اس کی سختی کو محسوں کر رہے ہیں۔
 آپ الگ کرنے کی کوشش بھی کریں گے تو الگ نہ کر سکیں گے۔

ہاتھ کوڑا چھوڑ دیجئے۔

داہیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی کوہا میں ہاتھ کی انگلی پر رکھ دیجئے۔

اپنا تمام جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنا کندھا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ کا کندھا اور کہنی بالکل ڈھیلی ہوں۔

آپ کا ہاتھ کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اب میں تین گنوں گا۔

جب تین تک پہنچوں گا تو آپ انگلی نیچے سے ہٹائیں۔

ایک دو تین۔

اب اگر معمول کے انگلی ہٹانے، پر اس کا بایاں ہاتھ کسی بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے

آپ کا معمول اس ٹٹ میں کامیاب ہو گیا ہے اسے اگلے ٹٹ کے لیے تیار کیجئے۔

ہاتھ باندھنے کا تجربہ

:B-1

ہاتھ باندھنے کا تجربہ سچ شو میں بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے پڑاٹ
 تماشا یوں کو انگشت بدندان کر دیتے ہیں۔

اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔

معمول کوہدایت دیجئے کہ سیدھا میرے سامنے کھڑا ہو جائے اور ہدایات دیتے جائیے
 کہ اپنے بازو سیدھے کر لیجئے۔

دونوں ہاتھوں کی الگیوں کو ایک دوسرے میں ڈالیے۔

اپنے جسم کوڑا چھوڑ دیجئے۔

جتنی زیادہ کوشش کریں گے ہاتھ اتنا ہی زیادہ مضبوط ہوتے جائیں گے۔

اگر معمول کے ہاتھ اس تجربہ میں نہ کھلیں تو کچھ دیر بعد اس کو اس کے کھولنے کا بھشن دے دیجئے۔

میں آپ کے ہاتھ پر جب اپنا ہاتھ رکھوں گا آپ اپنے زم ہاتھ محسوس کریں گے اور جب تین تک گنوں گا تو ہاتھ بالکل اصلی حالت میں خود بخوبی علیحدہ ہو جائیں گے۔

اس کے بعد گنتی گنتے ہوئے اس کے ہاتھ کھول دیجئے۔

پیچھے گرنے کا تجربہ

B-2

پناہنام پیچھے گرنے کا تجربہ بھی سچ شو میں عموماً دکھاتے ہیں۔

اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔

معمول کو سیدھا کھڑے ہونے کا بھشن دیجئے۔ اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کی ہدایت کیجئے اور بھشن شروع کر دیجئے۔

اپنے دونوں پیروں کو برادر کر لیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔

سر سیدھا کر کیجئے۔

دو لوں ہاتھ نیچے گرا لیجئے۔

آنکھیں اگر چاہیں تو بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو کھوں گا کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ یوں محسوس کریں کہ واقعی آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

یوں محسوس کیجئے کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میں ابھی آپ کو کہنے والا ہوں کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ نہیں گریں گے۔

میں آپ کو سنجدال لوں گا۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ پیچھے گرنے والے ہیں آپ گرنے والے ہیں۔

آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

معمول اگر نہ گرے تو اس کے بعد معمول کے سر سے اپنا بایاں ہاتھ علیحدہ کر لیجئے اور ہدایات دیجئے۔

میں ہاتھ ہٹار ہا ہوں۔

جیسے ہی اپنا ہاتھ ہٹا دوں گا۔

آپ نیچے گر جائیں گے۔

لیجئے۔

اگر ہاتھ ہٹانے پر معمول پیچھے گرنے لگے تو وہ اس نٹ میں کامیاب ہو گا۔

پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

B-3

یہ تجربہ بھی کافی مشہور ہے۔ اور اکثر کامیاب رہتا ہے مگر گروپ بی کے تمام تجربات کے لیے ان افراد کا انتخاب کرنا چاہیے جو گروپ اے میں کامیاب رہیں۔

اس تجربہ کا طریقہ کاری یہ ہے کہ معمول کو آرام کر سی پر بیٹھنے کو کہا جائے اور یہ ہدایات دیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔
جتنا آپ کھونے کی کوشش کریں گے اتنا ہی اور چکتی جائیں گی۔
(اس کے بعد تھماں لبھ میں) آپ انہیں ہرگز نہیں کھول سکتے۔
(زم آواز میں) آپ چاہیں تو کوشش کر کے دیکھ لیں۔
(تھماں لبھ میں) آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک میں نہ کہوں۔
اس کے بعد اگر آنکھیں کھلوا ناجاہیں تو آنکھوں کے زم ہونے کا بھشن دیجئے اور گتنی گن کر آنکھیں کھلوا دیجئے۔

انگلی کی حدت کا تجربہ

1. یہ تجربہ انسان کے حواس پر اس کے تختیل کے اثر سے تعلق رکھتا ہے جو افراد پہلے دونوں گروپوں کے تجربات میں کامیاب رہیں وہ عموماً اس تجربہ میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔
اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔
معمول کو آرام کر کر پروراز نہ ہونے کی ہدایات کیجئے اور بھشن دینے شروع کر دیں۔
اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
اپنے کان صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔
جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
بالکل ڈھیلا۔
میں ابھی آپ کو یہ سوچنے کے لیے کہوں گا کہ۔
میری یہ انگلی (شہادت کی انگلی) گرم ہے۔
یہ انگلی بہت سخت گرم ہے۔
آنکھیں بند کر لیجئے۔
جسم کو بالکل چھوڑ دیجئے۔
جب میں آپ کو کہوں گا کہ یہ انگلی گرم ہے اور آپ کے ہاتھ کی پشت کو چھوڑوں گا تو آپ کو

آپ کے تمام عضلات ڈھلے ہیں۔
گردن کا تناؤ بھی ختم کر لیجئے۔
گردن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
اس نقطہ کو گھورتے رہیے۔

معمول کے سر سے اوپر کوئی نقطہ ڈھونڈ کر معمول کو اس نقطہ پر گھورنے کی ہدایت کیجئے تاکہ اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔ جبکہ دیر بعد اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوں تو بھشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔
تھک چکی ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔
اگر معمول آنکھیں بند کر لے تو مندرجہ ذیل بھشن دیجئے۔
آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

آپ نے آنکھیں بند کر لی ہیں۔
آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بہت بھاری لو ہے کی طرح وزنی۔
جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پہلے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔
آپ کی آنکھیں بالکل بھاری ہو گئی ہیں۔
معمول کی آنکھوں کو ہاتھ سے تھوڑا تھوڑا دیا یے۔
آپ کی آنکھیں آپ میں چکتی جا رہی ہیں۔
بہت بھاری ہو چکی ہیں۔
آنکھوں کے پہلے آپ میں مل چکے ہیں۔

اس قدر گرم معلوم ہو گی کہ آپ اپنا ہاتھ فوراً کھینچ لیں گے۔

لمحے میں کہنے لگا ہوں۔

یہ انگلی سخت گرم ہے۔

بہت سخت گرم۔

میں آپ کے ہاتھ کی پشت کو یہ انگلی

لگانے لگا ہوں۔

اگر معمول اپنا ہاتھ کھینچ لے تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ یہ حرکت بناوت پر منحصر ہے یا واقعی غیر اختیاری۔

عموماً پہلے دونوں گروپوں کے کامیاب افراد میں بھی کامیاب رہتے ہیں اور ان کی حرکت حقیقتاً غیر اختیاری ہوتی ہے۔

یہ تمام تجربات معمول میں توجہ پذیری کی اہمیت معلوم کرنے کے لیے ہیں پہلے گروپ کے کامیاب افراد میکلی اور او سط درجے کی نیند تک جاتے ہیں دوسرے اور تیسرا گروپ کے افراد گھری نیند میں سو سکتے ہیں۔

متدرجہ بالا تجربات میں وہ تمام افراد جو کامیاب نہ رہیں ان کو بھی ہم پہنچا نہ کر سکتے ہیں وہ تمام افراد متدرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

1۔ اپنی قوت ارادی کا ڈھنڈو را پہنچنے والے۔

2۔ پہنچا نرم سے کم علمی کی بنا پر خوف کھانے والے۔

3۔ اول الذکر افراد کو بتایا جائے کہ قوت ارادی سے پہنچا نرم کے ذریعے کی نہیں آتی اور نہ ہی قوت ارادی کا اس میں کوئی دخل ہے جو لوگ پہنچا نہ ہو جاتے ہیں وہ کوئی کمزور قوت ارادی کے مالک نہیں ہوتے پہنچا نرم کے یہ تجربات دراصل انسان کے تخلی سے عبارت ہیں۔ اگر آپ کا تخلی بھی اچھا ہے اور آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ حقیقتاً یہ انگلی (پہنچا نٹ کی انگلی دکھا کس) گرم ہے۔ تو آپ اپنے تخلی سے کام لیں گے نہ کہ اپنی قوت ارادی سے پہنچا نٹ کوئی آپ کی قوت ارادی کو کمزور نہیں کرتا بلکہ پہنچا نٹ تو عام طور پر خود کو پہنچا نہ کر کے اپنی قوت

ارادی بڑھاتے ہیں۔

آخر الذکر افراد کو ضروری معلومات بہم پہنچا جائیں تاکہ پہنچا نرم کا خوف ان سے دور کیا جا سکے۔

آپ نے ابتدائی شٹ لے لیا ہے اور ان افراد کو چن لیا ہے جو کہ ان شتوں میں کامیاب اترتے ہیں۔

آئیے اب ان کو پہنچا نہ کریں۔

پہلی بار پہنچا نہ کرتے وقت کتنا وقت لگتا ہے؟ یہ ایک عین فطری سوال ہے اس کا جواب یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ۔

جس معمول کو آپ پہنچا نہ کرنے کے لیے کہیں گے وہ تو یہی کرے گا کہ آپ کو کتنا وقت لگے گا اگر آپ پندرہ منٹ سے زیادہ ویر پہنچا نہ کرنے میں لگا دیں تو یاد رکھیے آپ کا معمول بے چینی کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی اثر پذیری حیرت انگیز حد تک کم ہوتی جائے گی۔ اس لئے گھری دیکھ کر پندرہ منٹ تک اپنی کوششوں اور تمام کا دائرہ صرف اور صرف معمول پر مرکوز کر دیجئے اور یہ مضمون ارادہ کر لمحے کہ یہ معمول ضرور پہنچا نہ ہو گا۔

انتخاب کئے ہوئے معمول کو آرام کری پر دراز ہونے کی ہدایات دیجئے اور استراحت کی ہدایت مدرجہ ذیل طریقے سے دیجئے۔ کچھ ماہرین فنِ استراحت کا پیدا کرنا ضروری نہیں سمجھتے اور کچھ پہنچا نٹ اس کو بہت اہمیت دیتے ہیں ان کا خیال ہے کہ معمول جس قدر آرام اور سکون سے کرنا چاہیں وہاں ٹرینک یا مشینوں کا شعور یا کسی اور شے کا شور نہ ہو یہ تمام شور کی آوازیں معمول کی توجہ اپنی طرف منعطف کر لیں گے اور آپ پہنچا نہ کر سکیں گے۔

اگر کرے میں روشنی کچھ کم ہو تو بہتر ہے۔ وگرنہ لامیٹ معمول کے عین چہرے پر پڑنی چاہیے۔

معمول کی نشت آرام دہ ہوئی چاہیے تاکہ وہ اس پر دراز ہوتے وقت بھی اور تکلیف محسوس نہ کرے۔ آرام دہ کری کے علاوہ بیڈ اور آرام دہ سیٹ کوچ بھی استعمال کی جا سکتی ہے مگر آرام کر سی کا استعمال سب سے بہتر ہے۔

آپ نے تمام جسم کو چھوڑ دیا ہے۔
 آپ اپنے آپ سے باخبر ہوتے چار ہے ہیں۔
 جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ رکھا ہے۔
 آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔
 آپ نیند میں چار ہے ہیں۔
 معمول کو یہ ہدایت دے کہ جب میں تین گنوں گا آپ اپنی آنکھیں کھول کر میرے ہاتھ میں پکڑے ہوئے پن کے سرے پر گھورنا شروع کر دیجئے آپ تین تک گئے۔ اگر معمول مکمل بیدار ہو کر آنکھیں کھولے رہتا ہے اور آپ کے مشورے کے مطابق پن کے سرے پر دیکھتا ہے تو اسے تب تک گھورنے دیجئے جب تک اس کی آنکھوں میں تحکماٹ کے آثار نظر نہ آئیں لیکن اگر آپ کی ہدایت کے باوجود کہ ”میرے تین تک گئے“ کے بعد آپ آنکھیں کھول دیں گے ”نہ کھولے تو آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمول پہنچا نہ ہو چکا ہے اس کو اور نیند کے بھشن دیجئے تا قشیدہ گھبری نیند میں نہ چلا جائے۔
 آئیے اب اول الذکر کو نیند میں داخل کر دیں معمول گھورتے ہوئے تحک چکا ہے اور اس کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں اور آپ بھشن دیں۔
 آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔
 آپ کی آنکھوں کے پوتے پوتے پھر پھردار ہے ہیں۔
 آپ کو نیند آ رہی ہے۔
 آپ گھورتے رہیے۔
 جسم کو اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔
 آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
 بند ہونے والی ہیں۔
 آنکھیں بند کر لیجئے۔

معمول کو بھشن دیجئے کہ:
 جب میں ابھی آپ کو استراحت کے بارے میں ہدایات دوں گا آپ اس پر پوری طرح عمل کیجئے۔
 معمول آرام کری پر دراز ہو چکا ہے اور آپ اسے بھشن دینے کے لیے بالکل تیار ہیں۔
 اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ذہن کو صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔
 جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
 اپنے پاؤں سے شروع کریں۔
 اپنے پیروں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 آپ کا پاؤں ڈھیلا ہے..... بے حس ہے۔
 آپ کا پاؤں بالکل ڈھیلا ہے۔
 آپ اپنی نانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔
 اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اب اپنے بازوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 آپ کے بازو۔ آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔
 اپنے ذہن کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 اور سوائے میرے اور خیالات نہ آئے دیں۔
 اپنی گرد کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔
 آپ کا جسم ڈھیلا ڈھالا ہو چکا ہے۔

باب نمبر 7:

تئویجی نیند کی وضاحت

جس معمول کو آپ جس جگہ پہنچانا ترکرنا چاہتے ہیں اس جگہ کا ماحول بھی سمجھیدہ اور پر سکون ہونا ضروری ہے آپ کسی معمول کو متعلق شور رہاڑیں کی آوازیں اور گھروالوں کے قہقہوں میں سب کے سامنے پہنچانا ترکرنا نہیں کر سکتے اس کی وجہ کی کمی ہو جائے گی آپ کا معمول آپ کے بھعن پر اتنی توجہ نہ دے سکے گا جتنی کہ چاہیے اور مختلف آوازیں اس کی توجہ دوسری طرف ہٹا کر نہیں نیتھجا آپ ناکام ہو جائیں گے۔

میرا مقصد یہ بھی نہیں کہ آپ اس کرے میں جہاں معمول کو پہنچانا ترکرنا کیا جاسکتا ہے وہاں مختلف تم کے فرنچیز سے کرے کی آرائش بڑھائیں اور زیادہ پر تکلف ہٹائیں بلکہ اس کے لیے ماحول کا پر سکون ہونا روشنی کا مناسب ہونا اور بیٹھنے کی جگہ کا بہتر ہونا بہت ضروری ہے اگر آپ معمول کو لکڑی کے سٹول پر بیٹھادیں جو کہ کچھ ہلتا بھی ہو تو اس کا خیال صرف آپ کی طرف ہی نہ ہو گا بلکہ قوت توجہ منتشر ہو جائے گی اور آپ کو پہنچانا ترکرنا میں دشواری پیش آئے گی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس کو پہنچانا ترکرنا نہ کر سکیں۔

نیند کی درجہ بندی:

آئیے اب دیکھیں ہم اپنے معمول پر کس درجہ کی نیند طاری کر سکتے ہیں ماہرین نے نیند کے جود رجے کیے ہیں ان کی تعداد پانچ ہے مگر ہم آسانی کے لیے نیند کے تین درجے کرتے ہیں۔

1۔ ہلکی نیند میں جانے والے افراد 2۔ او سط نیند میں جانے والے افراد

3۔ گہری نیند میں جانے والے افراد

ہم عام لوگوں کو چار گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں ان میں سے پہلا گروپ وہ ہے جس میں

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند..... گہری نیند۔

نیند کے اور بھعن دیتے جائیے۔

آپ پہنچنے کی خوشگوار نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... بہت گہری نیند۔

آپ کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

اپنے سر کو نیچے دھننے دیجیے۔

آپ تحکان محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

نیند..... اور گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ میری آوازن رہے ہیں۔

آپ میری آواز بر ابرستنے رہیں گے۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

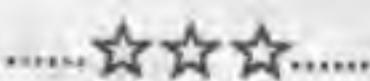
تب ہی آپ اٹھیں گے.....

اس سے پہنچنیں۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوار نیند۔

اور آپ کا معمول پہنچانا ترکرنا ہو چکا ہے۔



وہ تمام لوگ آتے ہیں جو کہ ایک پہنچاٹ سے پہلی نظر میں پہنچا نرم نہیں ہو سکے۔ گویا کہ ان پر نیند طاری نہیں ہوتی ایسے لوگوں پر اگر بار بار کوشش کی جائے تو وہ پہنچا نرم ہو جاتے ہیں۔

پہلا گروپ	پہنچا نرم ہونے والے افراد % 20
دوسرा گروپ	ہلکی نیند میں جاتے والے افراد % 45
تیسرا گروپ	اوسمی نیند میں جانے والے افراد % 30
چوتھا گروپ	گہری نیند میں جانے والے افراد % 20
ہلکی نیند:	

یہ وہ نیند کا درجہ ہے جس میں معمول پر ہلکی سی غنوادگی طاری ہو جاتی ہے آپ جب اپنے معمول کو پہنچا نرم کریں گے تو استراحت (جسم کو ڈھیلا چھوڑنا) کے فوراً بعد نیند کا درجہ شروع ہو جائے گا۔ اس حالت میں معمول اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے جب آپ پہنچا نرم کریں گے تو تقریباً تمام معمولوں میں صرف نیند کا یہ درجہ ہی پیدا ہو سکے گا اس کے بعد جو نبی پریکش بڑھتی جائے گی آپ ان تمام افراد کو جو کہ ہلکی نیند میں چلے جایا کرتے تھے ان کو اوسمی درجے کی نیند میں پہنچاویں گے۔

اس حالت میں انسان کا شعور بیدار رہتا ہے اور آپ اسے کوئی ایسا بھث نہیں دے سکتے جو اس کو ناگوارگز رے اگر آپ ان کو زیادہ مجبور کریں گے تو وہ پہنچا نرم کی نیند سے اٹھ جائیں گے اور ناگواریت کا اظہار ان کے چہرے سے صرف ظاہر ہو گا۔

اس ہلکی نیند کے عالم میں ان لوگوں کا ذہن کسی خوف یا پریشانی سے دور رہے گا۔ وہ سکون سے لیتے ہوں گے ان کی حالت اطمینان کی سی ہو گی مگر اس درجہ نیند میں (Analgesia) بھی پیدا نہیں کر سکتے اور ان کے جسم کے حصے پر بے حسی طاری نہیں ہو سکتی۔

اوسمی اس کی نیند 40% فیصد ہے۔

اوسمی نیند:

یہ درجہ پہنچا نرم کی نیند کا دوسرا درجہ ہے اس گروپ کے معمول درمیانی قسم کی نیند میں چلے

جاتے ہیں وہ بالکل پر سکون رہتے ہیں جیسے دنیا کی تمام تکالیف ان سے ہٹا دی گئی ہوں۔

آپ اس درمیانے درجہ کی نیند میں مندرجہ ذیل تجربات کر سکتے ہیں۔

1۔ نیکان۔ کوئی چیز اسے کھلاؤ کر بھول جانے کا بھث دینا۔

2۔ بے حسی (Anaesthesia) اس کے جسم کے کسی حصے کو سن کر دینا اور معمول کو کسی قسم کے تکلیف یا درد کا احساس نہ ہو۔

3۔ فریب نظر (illusion) آپ اپنے معمول میں دھوکا بھی اسی درجہ کی نیند میں پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً چاندی دکھا کر اسے لو ہے کہتا ہے۔ نیم کے پتے کھلا کر پان کا مز الانا پا نچوں حواس خمس کا دھوکہ پیدا کرنا۔

4۔ Hallucination (وہم کا پیدا کرنا۔

5۔ Negative Hallucination (متضاد وہم پیدا کر لینا۔

6۔ پوست پہنچاٹ بھث کا استعمال کرنا۔ اسی درجہ نیند میں اسے پوست پہنچاٹ بھث دیتے جا سکتے ہیں اور وہ ان پر بحداز نیند کے عمل کر سکتا ہے۔

اس درجہ نیند کے افراد کی تعداد بھی سب سے زیادہ ہے۔ یعنی کہ کم سے کم سائٹھ فیصدی اور زیادہ سے زیادہ نوے فیصد۔

اس اوسمی نیند میں معمول کا شعور اگر چکھل ہی نہیں سو جاتا بلکہ اس حد تک وہ نہیں رہتا کہ پہنچاٹ کے بھث زیر اڑھی نہ کرے وہ پہنچاٹ کی بات جان بھی سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کی نیند ہلکی ہو کر اس کو اٹھا ہی دے۔

دن丹 ساز اس درجہ نیند میں با آسانی معمول کے دانتوں کی خلامہ کر سکتا ہے ڈاکٹر معمول کے چوتھ آئئے ہوئے حصہ جسم کو پیٹ کر سکتا ہے اور معمول کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔

گہری نیند:

اب صرف وہ لوگ رہ جاتے ہیں پہنچا نرم کی نیند کے تیسرا درجہ کی نیند میں جائیں گے اس درجہ میں ان پر گہری نیند چھائی ہوتی ہے وہ اپنے آس پاس سے بے خبر ہوتے ہیں ان کو صرف

اپنے ہپناٹ کی آواز ہی آرہی ہوتی ہے یہ نیند کا درجہ ہپناٹزم میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ یہ لوگ نیند کی حالت میں ہپناٹ کے بھشن پر آنکھیں کھول سکتے ہیں مگر ہپناٹزم کے اثر تلے رہیں گے معمول آنکھیں کھول کر چل سکتا ہے اور اس سے کوئی کام مثلاً الماری سے کوئی کتاب نکالنے کو کہا جاسکتا ہے اور وہ بالکل صحیح کتاب آپ کو دے سکے گا یہ وہ لوگ ہیں جن کو مکمل طور پر بے حس یا سن کر دیا جاسکتا ہے۔ اس حالت میں بڑے آپریشن کیے جاتے ہیں معمول کی الگ آگ پر رکھ دیجئے اسے کچھ بھی محسوس نہ ہو گا پیش یہ ہپناٹزم کی نیند کا اہم درجہ ہے۔ وہ منقی فریب خیال (Negative Hallucination) کا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ یعنی کہ کوئی شے اس کے سامنے موجود ہواں کو وہ نظر نہ آئے۔

اس درجہ نیند میں معمول ہر قسم کے پوسٹ ہپناٹ بھشن پر عمل کر سکتا ہے۔ اس درجہ نیند میں غیب بینی (Clairvoyance) کا وقوع بھی ممکن ہے۔ معمول میں روشن ضمیری بھی اسی درجہ نیند میں ہوتی ہے۔ اس درجہ نیند میں ہر قسم کے بھشن پر عمل کرایا جاسکتا ہے مریض مکمل طور پر ہپناٹ کے زیر اثر ہوتا ہے وہ اپنی تمام شعوری قوتیں ہپناٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور ہپناٹ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ مگر یہ حالت کافی مشکل سے ہی پیدا ہوتی ہے ہمارہر ہپناٹ کرنے سے یہ درجہ نیند پیدا کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھیے معمول ہپناٹ کرنے سے تو ہو سکتا ہے مگر کئی معمول لوگوں میں اطاعت کیشی (Submissiveness) نہیں ہوتی یہ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے مثلاً آپ کسی ہپناٹ از ہوئے معمول کو کچھ کام کرنے کا بھشن دیں اگر بار بار کہنے کے باوجود وہ ایسا نہ کرے تو آپ یہ شے سمجھ لجھتے کہ وہ ابھی تک ہپناٹ از ہی نہیں ہوا۔ ہپناٹ از ہونے کا اندازہ اس کے اعضاء جسم اس کی تخلص کی رفتار اور عام حالت کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹری بالٹ نے نیند کو چھ درجنوں میں منقسم کیا ہے کہ آپ کے لیے ان کے نیند کے درجات کا سمجھنا بھی دلچسپ ہو گا۔

ہپناٹ اور درجہ نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنی پلکوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کو غنودگی سی محسوس ہوتی ہے اور جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہوتا ہے۔

دوسرہ اور درجہ نیند:

اس درجہ میں معمول اپنے ہپناٹ کی تمام ہاتھ اور تمام ہدایات سن رہا ہوتا ہے اس میں ہپناٹ کی حالت پائی جاتی ہے اس کا شعور اس درجہ میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے مگر (Catalepsy) ہپناٹ کی ہدایات کو ماننا پڑتا ہے ڈاکٹری بالٹ کے مطابق دوسرے درجے سے زیادہ لوگوں کو مشکل ہی سے لا یا جاسکتا ہے۔

تیسرا اور درجہ نیند:

دوسرے درجہ اور تیسرا درجہ کو (Hypotaxis) کہتے ہیں۔ اس حالت میں جسم کے جو عضو کو جو کام بتا دیجے جاتے ہیں مریض وہ کام جاری رکھتا ہے معمول کے اروگرد جو ہو رہا ہے اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے۔

چوتھا اور درجہ نیند:

معمول ہیرونی فہر سے کٹ جاتا ہے اور ہپناٹ کے ہر حکم پر آمنا و صدقہ کرتا ہے جو ہپناٹ کہے گا وہ ہی سن سکتا ہے۔

پانچواں اور چھٹا اور درجہ نیند:

یہ ہپناٹزم کی انتہائی حالت ہے اس کو خواب خرامی کی حالت سے بغیر کیا جاسکتا ہے پانچویں درجہ میں جو ہپناٹ کہتا ہے اس کا لکھ بہت مدھم ساقائم رہتا ہے مگر چھٹا درجہ نیند میں معمول جو اس کو کہا جائے اس کو نیند سے لکھنے کے بعد یاد کرنے کے ناقابل ہوتا ہے اس حالت میں پوسٹ ہپناٹ بھشن خواہ کسی قسم کے ہوں معمول اس پر عمل کرتا ہے۔

یہ درجہ نیند سومنانبولزم (Somnanbulism) ہے یعنی کہ بہت ہی گہری نیند کی

ہاتھ گرنے کا تجربہ

یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پناہ زر ہو چکا ہے یا نہیں ایک آسان ساتھ ہے۔
معمول کا ہاتھ اٹھائے۔
چھانچ تک بلند کیجئے۔
آہنگی سے چھوڑیے۔

اگر معمول پناہ زر ہو گا تو اس کا ہاتھ نیچے گر جائے گا اور اگر بھی بیدار ہی ہو تو ہاتھ وہیں لکھا رہے گا یا آہستہ آہستہ نیچے لائے گا ایسے معمول کو نیند اور گہرا کرنے کا بھن دیجئے تا وقٹیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے پھر اسی تجربہ کو دہرائے اگر معمول پناہ زر ہو چکا ہو گا تو ہاتھ بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے گا۔

ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ:

یہ تجربہ بہت ہی عام اور ضروری ہے پناہ زم کے ٹھنڈے کے ٹھنڈے میں سوئے ہوئے ہونے کے ٹھنڈے میں استعمال کرتے ہیں۔ لہذا اس کو ٹھنڈنے والے (universal Tast) کہا جاتا ہے۔
جب آپ دیکھیں کہ معمول آنکھیں بند کر کے سورہا ہے اور دیکھنے والے بھی آنکھیں کہ وہ واقعی سورہا ہے تو آپ معمول کو ملائم اور متوازن بھرے لجئے میں بھن دینا شروع کیجئے۔
آپ سورہے ہیں۔

آپ گہری نیند سورہے ہیں۔
نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

نیند..... اور گہری نیند

میں چاہتا ہوں.....

آپ اپنے ہائیں بازو کی طرف توجہ دیں۔

اپنے صرف ہائیں بازو کا خیال رکھیں۔

تمام جسم کو نظر انداز کیجئے۔

حال۔

عام پناہ زم شروع میں تقریباً 30% فیصد لوگوں کو پناہ زر کر سکتا ہے بشرطیکہ وہ پناہ زم کی مکمل سائنس جانتا ہو مگر جوں پریش بڑھتی ہے فیصدی عناصر کی تعداد بھی بڑھتی جاتی ہے اور پھر آخوند کار مسلسل کوشش سے وہ ہر کس وہی کس کو پناہ زر کر سکتا ہے۔

تنویگی حالت چیک کرنا

آپ کا معمول آنکھیں بند کئے آپ کے سامنے سورہا ہے وہ بالکل بے حس و حرکت ہے اور عام دیکھنے والا بھی سمجھ سکتا ہے کہ وہ عام نیند سورہا ہے مگر۔
آپ کیسے معلوم کریں گے کہ وہ واقعی سورہا ہے۔
مندرجہ ذیل علامات دیکھئے۔

1- سوئے ہوئے بھن کی جتنی اور جس طرح سائنس چلتی ہے بالکل ایسی ہی سائنس پناہ زم کی نیند میں سوئے ہوئے بھن کی ہوتی ہے۔

2- آنکھوں کی چلیوں کو اگر ہاتھوں سے اوپر چڑھا کر دیکھا جائے تو آنکھیں اوپر چڑھی ہوں گی جس طرح سوتے ہوئے بھن کی آنکھیں ہوتی ہیں۔

3- سوئے ہوئے بھن کی طرح پناہ زم کی نیند میں سوئے ہوئے بھن نے معمول نے بھی اپنے تمام اعضا کو ڈھیلا چھوڑ رکھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کے کسی حصے میں بھی تاؤ (Tension) نہیں ہوتا۔

یہ تو ظاہری علامات تھیں جن کو دیکھ کر پناہ زم ہوئے معمول کا پتہ چلا یا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے کافی مشق اور تجربہ کی ضرورت ہے۔

عام طور پر ہاتھ بلند ہونے کا ٹھنڈے دے کر معمول میں نیند کا درجہ معلوم کیا جاتا ہے اور دیکھا جاتا ہے کہ آیا واقعی معمول پناہ زر ہوا بھی ہے یا نہیں ایک اور تجربہ جو کہ نہایت عام ہے وہ بھی نیچے بیان کر دیا گیا ہے۔

اب پرواز کرنے کے لیے تیار ہے۔
 اب اور پرانچنے ہی والا ہے۔
 اسے بلند ہونے دیجئے۔
 بلند ہونے دیجئے۔
 اگر اب ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو تمیک ہے ورنہ بھشن کو پھر سے شروع کیجئے۔
 جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
 گھری گھری سانسیں لیتے رہے۔
 تب تک جب تک آپ.....
 انہا ہاتھ بلکا محسوس نہ کریں۔
 اب آپ کا ہاتھ بہت بلکا ہو گیا ہے۔
 بہت بلکا۔
 وہ تیزی سے اور پرانٹھ رہا ہے۔
 اٹھنے دیجئے۔
 اور بلند ہونے دیجئے۔
 اسے اور پرانچنے دیجئے۔
 اور بلند ہونے دیجئے۔
 اور اوپر۔
 آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ہاتھ.....
 بہت بلکا ہو گیا ہے۔
 اب.....
 (جبکہ ہاتھ بلند ہوئے ایک آدمی منٹ ہو چکا ہے۔)
 آپ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا بازاریاں بازوں بلکا ہوتا جا رہا ہے۔
 بلکا..... بالکل غبارے کی طرح
 اب اور بلکا ہو گیا ہے۔
 اور بلکا۔
 بالکل بلکا ہو گیا ہے۔
 اب یہ آہستہ آہستہ فضائیں بلند ہو رہا ہے۔
 اسے بلند ہونے دیجئے۔
 بلند ہونے دیجئے۔
 آپ کا بازار و بالکل بلکا ہو گیا ہے۔
 پرواز کرنے کے لیے بالکل تیار ہے۔
 اب یہ اور پرانچنے کے لیے تیار ہے۔
 بلند ہونے والا ہے۔
 لیجئے..... بلند ہونا شروع ہو گیا ہے۔
 اگر اس موقع پر ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو درست ہے۔
 ورنہ بھشن پھر سے دوبارہ شروع کیجئے۔
 اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا
 آپ کا بیان بازو بلکا ہو گیا ہے۔
 آپ کا بیان بازو بلکا ہوتا جا رہا ہے۔
 بلکا..... بالکل غبارے کی طرح
 غبارے کی طرح بلکا۔
 اب اور بلکا ہو گیا ہے۔
 ہرید بلکا۔

جب معمول کو ہتھیلیاں ملاتے کچھ دیر ہو جائے تو پھر بھن دیجئے۔
آپ کے ہاتھ سخت ہوتے جا رہے ہیں۔
آپ کے ہاتھ آپس میں بند ہو گئے ہیں۔
بہت سخت ہوتے جا رہے ہیں۔
بہت سخت.....لوہے کی طرح۔
آپ کا کندھا بھی سخت ہوتا جا رہا ہے۔
سخت لوہے کی ماں۔
آپ کی کہنی بھی سخت ہوتی جا رہی ہے۔
آپ کی کہنی بہت سخت ہو گئی ہے۔
آپ کی کہنی بہت.....سخت ہو گئی ہے۔
آپ اسے موڑنیں سکتے۔
نہیں.....ہرگز نہیں۔
اب کوشش چھوڑ دیجئے۔
آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں۔
اور لوہے کی طرح مل چکے ہیں۔
جب تک میں نہ کہوں گا۔
وہ نہ کھل سکیں گے۔
معمول کے ہاتھ اگر سخت ہو جائیں اور باوجود کوشش کے انھیں علیحدہ نہ کر سکیں تو اسے ہاتھ کھولنے کے بھن دیجئے۔

منہ کھلوانا اور سخت کرونا:

معمول کو پہنچا نہ کی نیند میں منہ کھولنے کا بھن دیجئے اور اسے آہستہ سخت کرنے کے بھن دے دیجئے اور حکم دیجئے کہ وہ منہ پہنچاٹ کے حکم کے بغیر بند نہیں کر سکتا۔ آپس میں ملا جائیں۔

آپکا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔
آپکا ہاتھ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔
یہ دوبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔
بھاری.....بہت بھاری۔
اسے گرنے دیجئے۔
اسے یقینے جانے دیجئے۔
آہستہ آہستہ۔
جیسے جیسے یہ گرتا جائے گا آپ کی نیند.....
.....گھری ہوتی جائے گی۔
گھری نیند۔
گھری اور گھری نیند۔
آپ سورہ ہے ہیں۔
یقینی نیند.....آپ سورہ ہے ہیں۔

ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ

معمول کو نیند میں بھن دیجئے کہ
آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی طرف توجہ دیں۔
صرف دونوں ہاتھوں کی طرف۔
ان کو بلند ہونے دیجئے۔
اور بلند۔

اور اٹھائیں اور.....
آب دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں.....
.....آپس میں ملا جائیں۔

اگر منہ کھول کر معمول باد جو دکوش کے بندنے کر سکے تو وہ پناہز ہو چکا ہے۔

نیند کا درجہ معلوم کرنا:

ہم بذریعہ ثُت تو یہ جان چکے ہیں کہ پناہز تو ہو چکا ہے لیکن یہ نہیں جانتے کہ وہ نیند کے کس درجہ میں ہے۔ اس کا پتہ بھی چلا یا جا سکتا ہے نیند کا درجہ معلوم کرنے کے لیے ہاتھ بلند کرنے کا تجربہ بہت اچھا معیار ہے۔

نیند کے عموماً یہ درجات ہیں۔

- 1 استراحت کا درجہ 2۔ ہلکی نیند 3۔ او سط نیند 4۔ گہری نیند

استراحت کا درجہ:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اور ذہن میں کچھ خیالات آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ پناشت کی طرف نہیں دے سکتا۔ اس درجہ نیند میں کوئی بھی پناہزم کا تجربہ نہیں کیا جاسکتا۔

ہلکی نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اگر ہاتھ بلند کرنے کے تجربہ میں دو تین دفعہ یا ہلکی دفعہ ہی بھن دینے پر ہاتھ بلند ہو جائے تو مریض اسی درجہ نیند میں ہوتا ہے۔ مسلسل پانچ منٹ تک ہاتھ بلند ہونے کے بھن دینے پر ہاتھ بلند نہ ہو تو اس درجہ نیند میں ہوتا ہے۔

او سط اور گہری نیند:

او سط درجہ کی نیند میں اگر معمول ہو تو وہ بھن دینے پر ہلکی دوسرا یا تیسرا مرتبہ ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔ اگر معمول گہری نیند میں ہو تو ہلکی دفعہ ہی بھن دینے پر ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔

سلامے بغیر پناہزم

پناہز کرنے کے بعد معمول کو جواحکامات پناشت کی طرف سے دینے جاتے ہیں معمول

ان دحاکامات پر اڑ کرتا ہے۔

- 1۔ پسندیدہ بھن یا عام بھن 2۔ غیر پسندیدہ بھن

معمول کو اگر ہاتھ بلند ہونے کے بھن دینے جائیں تو وہ اس صورت میں ہاتھ بلند کر لے گا کہ اسے ہاتھ بلند کرنے میں کوئی عارضہ ہو۔ اور اسے کوئی تکلیف نہ ہو لیکن اگر وہ ایسا کرنے میں کوئی تکلیف محسوس کرتا ہے اور ایسا کرنا نہیں چاہتا اور پناشت اور بھن دے رہا ہے کہ ہاتھ اخڑائے ہاتھ کو بلند ہونے دیجئے۔ بلند..... تو وہ اس صورت میں بھن غیر پسندیدہ ہو جاتے ہیں مگر یہ سوچنے کہ معمول اپنا ہاتھ بلند نہ کرے گا۔ معمول کو ہاتھ بلند کرنا ہو گا۔ اور ضرور کر لے گا بشرطیکہ نیند کی گہرائی حالت میں ہو۔

لیکن اگر بغیر سلامے پناہز کیا جائے تو معمول کو کچھ ایسے بھن دینے ہوتے ہیں جو اس کو مجبور کریں کہ ایسا کام ضرور ہوتا چاہیے اور یہ بھن ضرور مانتے چاہیں۔

سلامے بغیر پناہز کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہی بھن کی ہار ہار سکرار کی جائے اس حالت میں معمول سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے بھن کس حد تک سمجھ ہے میلوں پاؤ نے اپنے متعلق لکھا ہے کہ ایک دفعہ اس نے بالوں کے لئے ایک ٹانک خرید لیا۔ اس نے ٹانک خریدنے کی بہت دلچسپ وجہ لکھی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ہر روز ملی ویژن پر ایک مسلسل اور روزانہ اشتہار نے اس کو نفیا تی طور پر اتنا مجبور کیا کہ اسے ٹانک خرید کر ہی ڈھنی سکون محسوس ہو سکا۔ یہ سب بیداری کا پناہزم ہے اس لئے چاگئے کی حالت میں کسی ایک بھن کی سکرار کے ذریعے نفیا تی طور پر کسی کو اتنا مجبور کر دینا۔ کہ وہ بھن کو پورا کرنے میں ڈھنی سکون محسوس کر لے۔ تو یہ بیداری کا پناہزم کہلا جائے گا۔

آئیے اب دیکھیں بیداری کے پناہزم میں ہم کون سے تجربات کر سکتے ہیں۔

- 1۔ ہاتھوں کو ہار دھتنا 2۔ پاؤں کو سخت کر دینا
- 3۔ جسم کا کوئی حصہ سن کر دینا 4۔ آگے یا پیچے کو گرانا
- 5۔ کوئی خیالی چیز کا تصور کروانا۔ وغیرہ وغیرہ

ایڑھی سے بائیں طرف گھمائے۔
 لیکن پاؤں وہیں رہنے دیجئے۔
 بالکل وہیں۔
 اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
 اپنے بازوؤں کا خیال کیجئے۔
 وہ بھاری ہو رہے ہیں۔
 تمام وزن بازوؤں پر رہے۔
 آپ کے پاؤں بھی بھاری ہو رہے ہیں۔
 کیونکہ.....
 آپ نے جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
 آپ کے پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔
 آپ کے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔
 اپنے تمام وزن پاؤں پر جانے دیجئے۔
 میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔
 لگاتار..... مسلسل
 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ناگنوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اپنا تمام وزن.....
 صرف ناگنوں پر جانے دیجئے۔
 صرف ناگنوں پر۔
 آپ کی تانکیں بہت بھاری ہو رہی ہیں۔
 بہت بھاری۔

ہاتھوں کو باندھنا:

اس تجربے کے لیے ہاب ٹو (بی ون 1-B) دیکھنے مکمل طریقہ دیا گیا ہے۔

پاؤں کو سخت کر دینا:

محمول کو سیدھا کھڑا ہونے کو کہیے۔

اور بھعن دینا شروع کر دیجئے۔

آپ سیدھے کھڑے ہو جائے۔

سیدھے..... بالکل سیدھے۔

بالکل..... آپ سیدھے کھڑے ہیں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو آزادا نہ.....

نیچے گرنے دیجئے۔

اپنے چہرے کے عضلات.....

کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ آرام محسوس کر رہے ہیں۔

آرام..... سکون۔

اپنے بائیں بازو کو.....

بہت زیادہ بھاری۔۔۔ بہت بھاری۔۔۔

آپ کا جسم بھاری ہو گیا ہے۔۔۔

میری طرف گھورتے رہے۔۔۔

لگاتار۔۔۔

آپ کی نالگیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔۔۔

بہت بھاری۔۔۔

آپ کا کنٹرول آپ کی نالگوں سے۔۔۔

ختم ہو چکا ہے۔۔۔

آپ کا پایاں پاؤں۔۔۔

مڑچکا ہے۔۔۔

وہ شیر ہا ہو چکا ہے۔۔۔

وہ سیدھا نہیں ہے۔۔۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔۔۔

ڈھیلا۔۔۔ بالکل ڈھیلا۔۔۔

آپ کے پاؤں بہت بھاری ہو گئے ہیں۔۔۔

بہت بھاری۔۔۔

وہ جم چکے ہیں۔۔۔

وہ اپنی جگہ سے نہیں مل سکتے۔۔۔

ہرگز نہیں۔۔۔

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔۔۔

اگر معمول کوشش کے باوجود پاؤں نہ ہلا سکے تو کچھ دیر بعد اس کو نیند سے اٹھنے کے بھن دے دیجئے۔۔۔

اب آپ بھیک ہو رہے ہیں۔۔۔

ٹھیک..... بالکل ٹھیک۔۔۔

میں پانچ تک گنتی گنوں گا۔۔۔

آپ تین تک پانچھے۔۔۔

اپنا دیاں پاؤں انھائیں گے۔۔۔

پھر چار پر بایاں۔۔۔

اور پانچ پر بالکل تروتازہ ہو گئے۔۔۔

لیجئے۔۔۔

ایک..... دو۔۔۔

آپ بھیک ہو رہے ہیں۔۔۔ آپ طبی حالت میں آرہے ہیں۔۔۔

تین۔۔۔ چار۔۔۔ پانچ۔۔۔

اس طرح معمول کے پاؤں سخت کر کے اس کو آگے نہ بڑھنے کے بھن دیجئے۔۔۔ مثلاً

آپ کے پاؤں سخت ہو چکے ہیں۔۔۔

بالکل سخت۔۔۔

آپ اپنی جگہ سے مل بھی نہیں سکتے۔۔۔

ہرگز نہیں مل سکتے۔۔۔ (تحکماںہ لجھ میں)

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔۔۔ (زم آواز میں)

ہرگز نہیں مل سکتے۔۔۔ (تحکماںہ لجھ میں)

جب تک میں نہ کہوں۔۔۔

اس کے بعد بھن کا اثر ختم کروادیجئے۔۔۔

3۔ سُن کرو یہاں۔۔۔

معمول کے جسم کا کوئی حصہ سن کیا جاسکتا ہے۔۔۔ فقط اس کے لیے بھن مختلف ہیں جسم کے

ایک حصے کو نہ کا بھن دیجئے۔۔۔

4- آگے یا پیچھے کو گرانا:

اس کے لیے مکمل طریقہ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔۔

5- خیالی چیز کا تصور کرانا:

مثلاً کسی بھی خوبصورت غیرہ کا تصور کروایا جاسکتا ہے اس کے لیے بھی اس قسم کے بھشن و تبجعے اور معمول وہی تصور کرے گا۔

ان تمام تجربات سے پہلے معمول میں یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ آیا وہ ان کے لیے خاطر خواہ توجہ پذیری کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

اس کے لیے ڈاکٹر سعیج کا ٹھنڈا گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔
اگر معمول ڈاکٹر سعیج کے ٹھنڈے میں کامیاب ہو جائے تو وہ ان تجربات کو بخوبی دکھانسکتے ہیں۔

.....☆☆☆.....

باب نمبر 8:

بھشن کے اثرات

بھشن ایک پہنچ کا بینادی ہتھیار ہے بھشن ہر وہ ہدایت ہے جو پہنچ اپنے معمول کو پہنچانے کے لئے دیتا ہے۔ بھشن کو قبول کرنے کی استعداد ہر انسان میں پائی جاتی ہے بھشن کے لیے معمول کے لئے ماحول کا بہتر ہونا اور ماحول کا جازب توجہ ہونا بھی ضروری ہے۔
معمول کے ساتھ وہ تمام باتیں جو پہنچ دوڑان عمل کرے گا اور جو معمول کے لئے ہدایت رکھتی ہو اس کو بھشن کہتے ہیں بھشن کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

تیاری کا بھشن:

(preparatory) (Suggestion) پہنچم کے ذریعے سلانے سے پہلے کے بھشن کہتے ہیں۔ اس کے ذریعے پہنچ معمول کو سونے کے لئے تیار کرتا ہے۔

خالص پہنچنک بھشن:

(Hypnotic suggestion) (induction) نیند لانے کے لئے جو بھشن دیے جاتے ہیں ان کو خالص پہنچنک بھشن کہتے ہیں۔

معالجاتی بھشن:

(post Hypnotic Suggestion) بھشن جو کہ پہنچم کی نیند کے دوران کے گئے ہوں اور معمول پہنچم کی نیند سے اٹھنے کے بعد ان پر عمل کرے ان کو پوسٹ پہنچنک بھشن کہتے ہیں۔

ماحول ہم پر بہت اثر انداز ہوتا ہے اور بھشن قبول کرنے میں حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے جب ہم کسی اچھی کتاب یا اچھے میگزین کا مطالعہ کرتے ہیں تو اس کتاب سے اثر قبول کرتے ہیں اور وہ

آپ کسی کتاب میں یا اخبار میں کچھ کتابوں پر تبصروں کا مطالعہ کرتے ہیں آپ اپنی پسند کے مطابق اور فقاد کی رائے کے مطابق ایک کتاب کا انتخاب کر لیتے ہیں آپ نے یا انتخاب کیوں کیا اس کا صاف جواب یہ ہے کہ آپ کو فقاد پر جو اعتماد تھا اس اعتماد نے اس انتخاب پر مجبور کیا حالانکہ آپ نے کوئی کتاب دیکھی نہیں ہے کہ بخش کن لوگوں پر زیادہ اثر کرتا ہے اور اس کی دجوہات کیا ہیں۔ اس لیے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ بخش کا کیا اثر ان لوگوں پر ہوتا ہے جو تنقید و تبصرے سے خاری ہوتے ہیں اور جوں جوں تنقید و تبصرے کی الیت کسی میں سختی جائے گی اس کو پہنچا نرم کرنا آسان ہو جائے گا۔ اس لئے اچھے معمول جامل نبچے اور وہ افراد ہو سکتے ہیں جو تربیت یافتہ ہوں تربیت یافتہ اشخاص میں تنقید کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔

اردو میں بخش کا ترجمہ ”ہدایت“ کی جاتی ہے۔ مگر اس میں بخش کی سی جامعیت اور معنی نہیں پائے جاتے۔

بخش کا اثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔ اس کی مثال بھی آپ لے سکتے ہیں دو چار دوستوں میں کھڑے ایک دوست کو اگر باقی تمام کہنے لگیں۔ تمہاری زبان کیوں انکر رہی ہے تم تلاکر کیوں بول رہے ہو۔ تمہیں لکھت کیوں ہو گئی ہے تو..... یقین تجھے آپ کا دوست اگر آپ کے بخش قبول کرنے لگے گا تو باتوں میں پھر ضرور اگلے گا ب اگر آپ اس کو بخش کو دور کرنے کا بھی اور بخش دیں کہ وہ تمہارے ساتھ مقام کیا گیا تھا تمٹھیک ہو تو وہ بہت دیر اور کافی مشکل سے تلاٹا کر لے گا کیونکہ اس کے لاشور میں یہ بات بیٹھ چکی ہے کہ میں بولتے وقت تلاٹا ہوں بخشٹھیک کر لے گا کیونکہ اس کے لاشور کے ایک سینما گھر میں فلم کا شود کہتے ہوئے ایک کافی بہت گہرا ہوتا ہے کچھ سال ہوئے لاہور کے ایک سینما گھر میں فلم کا شود کہتے ہوئے ایک خوفناک میں دیکھ کر ایک تماشائی کا ہارت فیل ہو گیا اور آپ نے یہ بھی اکثر دیکھا ہو گا کہ خواتین بدل گئی ہے۔

پہنچا نرم میں معمول بخش کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام بخش درست اور معنی نہیں ہیں جاتے ہیں اور خوفناک مناظر دیکھ کر ان کی جیسیں نکل جاتی ہیں۔ اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بے ہوش بھی ہو جاتی ہیں گویا بخش قبول کرنے میں خواتین کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

خواتین عام طور پر ماہرین فن کے قریب مردوں سے جلد پہنچا نرم ہو جاتی ہیں اس کی وجہ بھی بخش کی اثر پذیری مردوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کسی غمناک میں کو دیکھ کر

بخش جو کہ کتاب کا مصنف ہمیں دیتا ہے ہماری شخصیت کو بدلتے میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔ مشہور ماہر نفیات فرائیڈ (Freud) کہتا ہے کہ بخش کسی عمل کے لئے تحریک کرنا ہے اس کے لئے وہ اپنی کتاب (introductory on psych oanalysis) میں لکھتا ہے۔ میں کہتا ہوں آسان پر دیکھنے غبارہ اڑ رہا ہے تو آپ اوپر دیکھنے لگیں گے دراصل غبارے کے تصور نے آپ کو اوپر دیکھنے کے عمل پر تحریک کی ہے یہ تو ہوا بخش کا اثر مگر بخش کے لئے کچھ باتوں کا ہونا لازمی ہے۔

1۔ بخش دینے والے کا ذاتی وقار اور معاشرہ میں اس کی وقعت۔

2۔ بخش کا جاذب توجہ ہونا۔ 3۔ بخش کا منفرد اور جامع ہونا۔

4۔ بخش کا معمول کی طبیعت کے خلاف ہونا۔

بخش دینے والے کا ذاتی وقار معمول کو پہنچا نرم کرنے میں بہت اثر ڈالتا ہے پہنچا نرم کی ذاتی شخصیت کا اس میں کافی دل ہے راقم نے پہنچا نرم کے ہاپ میں اس کی کافی حد تک وضاحت کر دی ہے کہ پہنچا نرم کا بنیادی وقار اور اس کی معاشرہ میں نیک ہای معمول کو کسی حد تک متاثر کرتی ہے۔ اس کی مزید مثال میں آپ کو یوں دے سکتا ہے کہ بخش صحیح آدمی ہی سے صحیح کام کرتا ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ بخش کا اثر مکمل ہو تو بخش اس شخص سے لکھا چاہیے جس کی وقعت معمول کے دل میں بھی از حد ہو اگر ایک جاہل مددور یہ کہے کہ ہواز میں سے دو میل اوپر ختم ہو جاتی ہے اور شاید ہی کوئی ایسا ہو جو اس کی بات پر یقین کر لے لیکن اگر یہی بات ایک پروفیسر یا ایک شپر کہے تو ہم فوراً یقین کر لیتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے بخش ایک ہی ہے مگر بخش دینے والے کی شخصیت بدل گئی ہے۔

پہنچا نرم میں معمول بخش کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام بخش درست اور معنی نہیں ہیں ہوتے بلکہ پہنچا نرم کے ذاتی وقار کے باعث اسے جو پہنچا نرم پر اعتماد ہوتا ہے فوراً اس کی تحلیل کرنا ہے اور نہیں سے بخش کی اثر پذیری حد شروع ہوتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ بخش کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہم نہیں کے اور بخش دینے ہیں اور معمول ان کو بلا کسی پس و پیش مانتا جاتا ہے اور اسی طرح گہری نہیں میں چلا جاتا ہے۔

آپ نے دو تین لوگوں میں یہ بھشن دہرانے ہیں اب آپ شیپ کھول دیجئے آپ سر سے دور کوئی اوپر نکتہ دھونڈ لیجئے کہ آپ کی آنکھیں اوپر ہیں اُسے گھورتے رہیے اور شیپ چلنے دیجئے اب آپ دیکھیں کہ کون سی آواز زیادہ متاثر کرتی ہے پھر اسی لمحے کی بار بار پریکٹس کیجئے آپ صحیح لمحہ سیکھ جائیں گے اور پہنچانا آسان ہو جائے گا۔

پروفیسر فریڈرک نے بھشن کی اثر پذیری کو معلوم کرنے کے لیے ایک سادہ ساتھ رجہ کیا پروفیسر نے ایک خالی بوٹل جس میں کوئی محلول پڑا تھا میز پر رکھا اور کلاس کے لڑکوں کو بھشن دیا کہ اس بوٹل میں پینٹ کی خوبیوں ہے۔ اسکا اثر آپ پر ضرور ہو گا اگر آپ بوٹل کھولیں اور سو نگھیں پروفیسر نے اسی ہی ہدایات لڑکوں کو دیں اور پھر لڑکوں کو حکم دیا کہ باری باری آئیں آکر خود اس کو سو نگھیں لڑکوں کا تاثر حیرت انگیز تھا وہ باری باری آتے۔ اور خوبیوں سو نگھتے اور واپس چلے جاتے پروفیسر نے بعد میں ہر لڑکے سے پوچھا۔ اور ہر لڑکے نے اس خوبیوں کی تقدیم کی۔

بوٹل میں کسی قسم کی خوبیوں تھی۔ وہ محلول محض پانی تھا۔

اس واقعہ سے بھی بھشن کی اثر پذیری کا کافی حد تک اندازہ ہو سکتا ہے۔

بھشن کی اقسام:

مکمل بھشن کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1- انٹر پہنچا نیک بھشن:

پہنچا نیک نیند کے دوران کچھ ہی لوگوں کو تجاویز دی جا سکتی ہیں جو کہ محض دو مرحلہ ہیں موثر ہو سکتی ہیں۔ غنوڈگی کی حالت اور ہلکی نیند کی حالت کیونکہ اس سے زیادہ گہری حالت جس میں محاورہ سو یا ابرا بر ہوتے ہیں اس میں ذہن مکمل کام نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے بھشن قبول کرنا ممکن نہیں ہوتا پہنچانہ کی آخری حالت یعنی سوم نام بلکہ میں بھی ڈرامائی انداز میں بھشن دیے جاسکتے ہیں انٹر پہنچا نیک بھشن معمول کی حصوں کو اچل کر کے دی جا سکتی ہے اس طریقے میں معمول کو ایسی اشیاء کھائی جاتی ہیں جن کا درحقیقت وجود نہیں ہوتا۔ مثلاً اس کی ساعت کی حس کو اچل کر کے کچھ آوازیں از قسم تھنٹی کی آواز۔ میوزک یا ہنسنے کی آواز سننے کو کہا جاتا ہے جبکہ کمرے میں مکمل خاموشی نیند۔ میٹھی نیند۔ گہری نیند۔

عورتوں کی آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ اور وہ بے اختیار رونے لگتی ہیں ان کے جذبات اثر انداز ہوتے ہیں۔

بھشن دینے کے لیے آواز کا نام اور شیریں ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ نیند کے بھشن اکھڑی اور سپاٹ لمحہ میں بولے تو آپ کا معمول پہنچانا نہیں ہو گا۔ اس لیے بھشن کی اثر پذیری کے لیے آواز کا اچھا ہوتا بھی از حد ضروری ہے ورنہ آپ کے تمام بھشن کامنہ کریں گے اور اس صورت میں ناکامی ہو گی آواز کو تیز ہاتے کے لیے شیپ ریکارڈ کا استعمال سب سے اچھا ہے شیپ ریکارڈ میں اپنی کئی آوازیں مختلف لوگوں میں بولیے اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے معمول بیٹھا ہے اور آپ اسے ہدایت جاری کر رہے ہیں آپ مندرجہ ذیل بھشن بار بار مختلف لوگوں میں بول کر سٹ کریں اور دیکھئے کہ آخ کار کون سا لمحہ آپ کو درست اور اثر پذیر معلوم ہوتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات بھی ملاحظہ کیے۔

1- بھشن آہستہ آہستہ دیجئے۔

2- بھشن وہی دیجئے جو کہ معمول کی طبیعت کے موافق ہو۔

3- بھشن نرم آواز میں دیجئے۔ 4- ان کو مد نظر رکھ کر یہ بھشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں بند ہونے والی ہیں۔

آپ آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

پوٹے بھاری ہو گئے ہیں..... آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہونے والی ہیں۔

اب نیند میں چار ہے ہیں۔

نیند۔ میٹھی نیند۔ گہری نیند۔

ہوتی ہے اس طرح اس کے ذاتی کی جس کو اپیل کر کے اس کو ایسی چیزیں مکمل کی جاتی ہیں جن کو حقیقت میں نہ کھائے لیکن بظاہر اس کو مزہ آرہا ہوتا ہے جیسے کہ سب آلو وغیرہ مزید برائے معمول کی جس لامسہ کو ابھارتے ہوئے اس سے کھلدا یا جا سکتا ہے کہ وہ زم و ملام رشمی چیز کو چھورہا ہے جبکہ حقیقت میں وہ کسی کھردی سطح کو چھورہا ہوتا ہے آخر میں وہ کسی کھردی سطح کو چھورہا ہوتا ہے آخر میں معمول کی قوت شامعہ کو اپیل کرتے ہوئے اسے امونیا گیس یا کوئی اور خوبصورت سماں جاتی ہے اور اسے محسوس کروایا جاتا ہے کہ جیسے وہ گلبہ کی خوبصورتگرہ ہو۔

دوسرے مرحلے میں معمول کے اعضاء جسم میں زبانی ہدایات کے قریب کھپا و پیدا کرنے کا ضرورت نہ پڑے یعنی حالت بیداری میں بھی یہ مغل کیا جاسکتا ہے بالخصوص اسے معمول پر جو پہنچنے کے آخري درجے تک کبھی نہیں پہنچا پہنچنے کوئی بھی حرکت شروع کر سکتا ہے یا روک سکتا ہے مثلاً بازو، ہاتھوں، ہونٹوں، زبان، آنکھوں یا پتلی کی حرکت اسی طرح یا اچانک بوانا شروع کروادنا یا یوں سے روک دینا معمول کو لکھنے کے لیے بھی بخایا جاسکتا ہے لیکن ان جھن کا مطلوبہ اڑ معمول کے پہنچنے پر اعتناد پر مختصر ہوتا ہے۔

عام طور پر تین اقسام کے لوگ ہدایات کے لیے زیادہ مناسب ہوتے ہیں۔

- 1- ایسے معمول جو جھن پر ہر صورت میں مغل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔
- 2- ایسے لوگ جو ان ہدایات کے خلاف مراجحت کرتے ہیں جو ان کی ذاتی، اخلاقی اقدار کے خلاف ہوں۔
- 3- ایسے لوگ جو صرف خوش گوار ہدایت پر مغل کرتے ہیں۔

پوست پہنچنے کی معرفت:

پوست پہنچنے وہ جھن ہیں جو کہ معمول کو پہنچنے کی نیزد میں دیجے جاتے ہیں اور معمول جانے پر ان پر مغل کرتا ہے۔ پوست پہنچنے کی اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ دیکھتے ہی معمول نیزد میں چلا جاتا ہے پوست پہنچنے پر مغل کرنے کی صلاحیت جھن کو

نیزد میں دینے پر مختصر ہے۔ ہلکی نیزد میں کوئی پوست پہنچنے نہیں دیا جاتا اوس طور پر جسے کی نیزد میں پوست پہنچنے اگر دیا جائے تو یہ معمول کی مرضی ہو گی کہ وہ اس جھن پر عمل کرے یا شے کرے اس صورت میں وہ جھن پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے گہری نیزد میں دیجے ہوئے پوست پہنچنے بھن پر معمول جانے پر عمل کرنا یقیناً ہوتا ہے اور معمول کو اس کا اور اس کا نہیں ہوتا۔

یعنی طور پر کسی پوست پہنچنے کا مکمل اثر دیکھنے کے لئے کسی ایسے جھن کے لئے گہری نیزد کا پیدا کرنا لازمی ہے گہری نیزد میں آ کر کسی کو یہ جھن دیا جائے کہ وہ چکلی بجائے پرنس دیا جائے گا تو جانئے کہ پہنچنے کے بارہار چکلی بجائے پر معمول نہ دیتا ہے۔ اور اسے خود معلوم نہیں ہوتا کہ کسی مقصد کے تحت وہ نہ رہا ہے اس کی حرکات اس پوست پہنچنے کے تحت غیر ارادوی ہوتی ہے۔

پوست پہنچنے کے اثرات کی مدت کا جن پاؤں پر انحراف ہے تو وہ متدرج ذیل ہیں۔
1- جھن کی نوعیت 2- نیزد کا گہرا ہوتا 3- بارہار و ہرانا

جھن کی نوعیت:

اگر ہم معمول کو ناپسندیدہ جھن دیں تو اس کا اثر صرف چند لمحے ہی رہے گا۔ اس لئے آپ کو ہرگز وہ جھن نہ دینا چاہیے جو معمول کے جذبات کو شخص لگائے اگر پسندیدہ جھن دیا جائے تو وہ اس کا اثر سالہا سال تک رہے گا۔ اس لئے حتیٰ اوس معمول کو غیر ضروری اور ناپسندیدہ جھن دینے سے پرہیز کریں اس کا یہ بھی نتیجہ نکل سکتا ہے کہ آپ اگر ناپسندیدہ جھن معمول کو ہلکی نیزد میں دیں تو چونکہ اس کا شعور کچھ جاگ رہا ہے۔ اس لیے وہ اٹھنے پر آپ کے جھن کو بُرا سمجھے ہوئے آپ کو بھی نہ رکھنے لگے۔

نیزد کی گہرائی:

ہلکی نیزد میں دیجے گئے جھن اپنا کوئی اڑ نہیں رکھتے اس لئے جتنی بھی گہری نیزد ہو سکے پیدا کرنا چاہیے۔ نیزد کو گہرا کرنے کے لیے مستند طریقے پچھلے ابواب میں بیان کردیجے گئے ہیں نیزد کی گہرائی کو دیکھنا از حد ضروری ہے۔

2- کوئی عمل کروانا:

پوسٹ پہنچ بھشن دیجئے کہ جائے پر جبکہ میں آپ کے سامنے سے فون اٹھاؤں گا آپ
جیخ ماریں گے۔
معمول اگر گھری نیند میں ہو تو یقیناً جائے پر جیخ مارے گا۔

3- معالجاتی نقطہ نظر سے:

معالجاتی بھشن ہلکی اور درجے کی نیند میں بھی دینے جاسکتے ہیں اس کے لئے خاص گھری نیند
کا پیدا کرنا ضروری نہیں۔
ہال البتہ اگر گھری نیند طاری ہو تو یہ بھی بہتر ہے۔
غیر پسندیدہ پوسٹ پہنچ بھشن دینے سے حتی الوع گریز کرنا چاہیے۔

ضروری باتیں:

- پوسٹ پہنچ بھشن دینے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پیش نظر رکھیے۔
 - 1- ہر بھشن مختصر دیجئے۔
 - 2- بھشن کوئی بار وہ رائیے۔
 - 3- بھشن اس عام الفاظ میں دیجئے جو معول آسانی سے بھج سکے۔
 - 4- ایک بھشن کا ایک ہی مطلب دیجئے۔
 - 5- بھشن گول مول الفاظ میں نہ دیجئے۔

پوسٹ پہنچ بھشن کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے حصے میں جائے کے بعد دو
گئی بھشن یاد رکھی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے حصے میں جائے کے بعد یہ بھشن دماغ سے محظوظ
ہوتی ہیں۔

3- ملتوي شده بحث:

ایسے بحث کے نتائج کافی طویل عرصے کے بعد برآمد ہوتے ہیں کچھ ماہین کا خیال ہے کہ

نیند جتنی گھری ہو گی پوسٹ پہنچ بھشن کا اڑاکی لحاظ سے بڑھتا جائے گا۔

بار بار دوہرائنا:

ایک پسندیدہ بھشن کو بار بار دھراتے سے اس کا اڑاکہ بہت بڑھتا جاتا ہے اس لئے حتی الوع
ایک پوسٹ پہنچ بھشن کو بار بار دوہرائیے گھری نیند میں کسی پوسٹ پہنچ بھشن کو بار بار
دھراتے سے وہ بہت دریپا ہوتا ہے۔

پوسٹ پہنچ بھشن کے فوائد:

پوسٹ پہنچ بھشن کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

1- معول کو گھری نیند میں ڈالنا:

جب دوبارہ ہم کسی معول کو پہنچانے کرنا چاہیں تو اس صورت میں پوسٹ پہنچ بھشن
بہت کارآمد ہوتے ہیں معول کو گھری نیند میں بھشن دیجئے۔

آنندہ جب میں آپ کو پہنچانے کر دوں گا۔

آپ فوراً گھری نیند سو جائیں گے۔

میں جو نبی تین تک گنوں گا۔

تین گنتے ہی۔

آپ گھری نیند میں سور ہے ہوں گے۔

گھری نیند۔

اور پھر تب ہی اٹھیں گے جب میں اٹھاؤں گا۔

اس سے پہلے نہیں۔

آنندہ جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

آپ فوراً گھری نیند سو جائیں گے۔

ملتوی شدہ بخشن پر عمل نیند سے باہر آنے کے بعد ہوتا ہے لیکن معمول مکمل طور پر حالت بیداری میں نہیں ہوتا بلکہ عامل کے دیجے ہوئے وقت کے مطابق دوبارہ تھوڑی دری کے لیے ترمیمی حالت میں چلا جاتا ہے۔ اور ملتوی شدہ بخشن پر عمل درآمد کے بعد معمول نیند سے باہر آ جاتا ہے ملتوی شدہ بخشن گھنٹوں یا ہفتوں کے وقفے سے بھی عمل میں آ سکتی ہیں اور معمول کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ایسی حرکت کیوں کر رہا ہے جس کا عامل نے اُسے دوران پہنچنے کی حکم دیا تھا کیونکہ جانے کے بعد عامل کے دیجے ہوئے وقت کے درمیانی وقفے میں وہ بخشن بھول جاتا ہے لیکن وقت مقرر پر بخشن کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔

4- آٹو بخشن:

آٹو بخشن سے مراد یہ ہے کہ مریض پہنچ کی وجہ اپنی مرضی کا بخشن قبول کر رہا۔ اس لیے اس میں عامل اور معمول کا صحیح رابطہ استوار نہیں ہوتا جو کہ معمول کے علاج کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ آٹو بخشن پہلے سے ذہن میں پختہ کی گئی بات کے مطابق ہی کام کر سکتی ہے اور پہنچ کی ہدایت کو ماننے سے انکار کر دیتی ہے۔ اصل میں پہنچ سلیپ آٹو سلیپ کی طرح ہی ہوتا ہے اور اسی دوران آٹو بخشن معمول کے اندر سے ہی اٹھتی ہے وہ اپنے اندر کے خیالات پر عمل کرتا ہے اور پہنچ کی بخشن آخر کار معمول کی اپنی بخشن بن جاتی ہے کیونکہ وہ ان پر یقین رکھتا ہے اور ان پر عمل کی امید کرتا ہے کیونکہ اس کے برعکس خاکی آٹو بخشن نتیجہ خیز ثابت نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیتھک بخشن:

اس طریقے میں ٹیلی پیتھک کے ذریعہ ہدایت دی جاتی ہیں پہنچ معمول کی کسی حرکت کو کسی بھی وقت اپنی مرضی سے شروع یا ختم کر سکتا ہے اس کے لیے خاص ڈنی مہارت ہوتی ہے اسی ڈنی مہارت نزدیکی رشتہ داروں کے درمیان جذبیتی ہم آہنگی کی بنا پر با آسانی حاصل کی جاسکتی ہے کیونکہ اس میں معمول کو یہ تجویز کیا جاسکتا ہے کہ وہ ڈور دراز کے علاقے میں موجود کسی غرض سے دماغی طور پر رابطہ قائم کریں۔ اس طرح معمول پہنچنے کی حالت میں پہنچ جاتا ہے جبکہ عامل اپنی ہدایات کے ذریعے اس کے دماغ میں موجود ہوتا ہے لیکن معمول کو یہ یاد نہیں رہتا کہ پہنچنے

کی حالت میں اس سے کیا کچھ سرزدہ والہ اعماں کو چاہیے کہ معمول کو حالت بیداری میں لانے سے پہلے والی تمام ہدایت منسوخ کر دیں تاکہ جانے کے بعد اس پر کوئی اثرات باقی نہ رہے ٹیلی پیتھک بخشن کا تعلق فی الحال پر یکیشیکل سے زیادہ تھیوری پر ہے اور اس موضوع پر جاری تحقیقات کے کامیاب ہونے پر اس میدان میں مزید پیش رفت کی امید ہے۔

بخشن دینے کا طریقہ:

بخشن کیسے دیا جائے۔ اس آرٹیکل کا بغور مشاہدہ اور مسلسل تجربہ آپ کو بخشن دینا سکھا دے گا۔

بخشن دینے وقت مندرجہ ذیل ہدایت منظر رکھیے۔

1- بخشن ایک مطلب واضح کرنے:

بخشن کو کبھی بھی گول مول الفاظ میں نہ ادا کیجئے بلکہ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کو ظاہر کیجئے۔ بخشن کے الفاظ بہت آسان ہونے چاہئیں تاکہ معمول کو سمجھنے میں دشواری پیش نہ آئے آپ اور بخشن دیں اور ادھر معمول بخشن کو فوراً قبول کرے مثلاً آپ جب دیکھیں کہ معمول کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں تو یوں بخشن نہ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے نہم آلوہ ہو کر بہت تھکتی جا رہی ہیں۔

آنکھوں کے تھکنے سے آپ کو نیند بھی بہکی بہکی محسوس ہو رہی ہے۔

بلکہ مندرجہ ذیل بخشن فوراً کام کریں گے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں سے پانی بہدرہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں پیٹھی نیند۔ گہری نیند۔

2- بھشن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے۔

بھشن کو جس حد تک ہو عام فہم ہونا چاہیے دلیق الفاظ کو بھئنے کے لیے معقول کی توجہ ہٹ جائے گی اور وہ اثر پذیری بہت کم قول کرے گا ہمیشہ سادی زبان میں بھشن دیجئے۔ مثلاً

آپ تحکماوٹ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں حکمتی جارہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند اور نیند۔

میشی نیند..... گہری نیند۔

3- ایک ہی بھشن کو بار بار دیکھائی دیں:

بھشن کا دہراتا معمول پر نفیا تی اڑڑا تا ہے اور وہ اثر پذیری جو کہ ایک دفعہ بھشن دینے پر قبول نہ کر سکتا اس کو وہ دوسری دفعہ بھشن دینے پر حاصل کر لے گا۔ مگر بھشن کو اس حد تک نہ دہرا دیئے کہ معمول کی طبیعت پر پار ہونے لگے اگر ایسا ہوا تو معمول پہنچا تازہ ہو سکے گا مثلاً مندرجہ ذیل بھشن اثر پذیری دکھانے کے بجائے گھٹاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں حکمتی جارہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں حکمتی جارہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں حکمتی جارہی ہیں۔

4- بھشن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں:

بھشن کا استعمال تب کیجئے۔ جب اس کی ضرورت ہو ایک جراح نشتر کا استعمال طب میں اس وقت کرتا ہے جب ایک ناسور یا پھوٹے کا کامنا مقصود ہو اور بھالی صحت کے لیے۔ اس لئے

اگر آپ بھی اپنے نشر کا ناجائز وقت استعمال کریں گے تو بری طرح ناکام ہوں گے اگر ایک پڑھتے ہوئے شخص کو آپ یہ بھشن دیں کہ آپ کی ناگز بل رہی ہے۔ ناگز حرکت میں ہے تو آپ خود ہی محسوس کریں گے کہ یہ بھشن کا کتنا ناجائز استعمال ہے اور معمول نے اس کا کتنا بر امنا یا ہے آخراں کی بھی عقل اور دماغ ہے کیا وہ یہ دیکھنے نہیں سکتا کہ پڑھتے ہوئے جب کہ وہ ساکن ہے اس کی ناگز حرکت میں کیسے آگئی۔ کیا کوئی مافوق الفطرت عناصر سے اس کی دشمنی ہے نہیں اس کے بر عکس آپ اگر اسی پڑھتے ہوئے شخص کو یہ بھشن دیں کہ آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے سرخ ہو رہی ہیں آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے تھک پچلی ہیں آرام کر لجھئے تو وہ آپ کے تمام بھشن پر مکمل اثر دکھائے گا۔

اگر معمول پر گھورتے ہوئے کافی دیر ہو چکی ہے اور وہ اس کو دیکھتے ہوئے تھک چکا ہو اور آپ بھی یہ دیکھیں کہ اس کی آنکھیں کافی بھاری ہو گئی ہیں تو بھشن شروع کریں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہے۔

آپ کی آنکھیں تھک پچلی ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر لیتا چاہتے ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں مسلسل گھورنے سے جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بھاری ہو چکے ہیں۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ اگر اب دیکھیں کہ آنکھیں واقعی بند ہونے والی ہیں تو بھشن جاری رکھیے تا وقتنکہ معمول نیند میں بکھن جائے۔

بھشن کیا دینے چاہیں:

جس وقت اس کی ضرورت ہو اگر معمول گھبراہٹ اور تھکان محسوس کر رہا ہے اس کو بھشن دینا

شروع کر دیجئے۔ آپ تحکمان محسوس کر رہے ہیں آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا بہایات بخشن کا صحیح استعمال سکھادیں گے۔ بخشن دیتے وقت معمول اگر کسی قسم کا اثر نہ دکھائے تو آپ کو بخشن لگا تار دینا چاہیں اس وقت تھبراہٹ یا خوف کا ہلکا ساشائستہ بھی آپ کے چہرے پر نظر نہ آنا چاہیے آپ بے خوفی سے بخشن دیتے رہیے تھوڑی دیر میں معمول میں اثر پذیری پیدا ہو گی اور وہ بخشن قبول کرنے کے ساتھ آپ کا آدھا کام ختم ہو گیا اب صحیح بخشن آپ کے منہ سے لکھا ہے اگر آپ اب بھی بخشن کا استعمال جاری رکھیں تو معمول میں انہتا درجے کی اثر پذیری پیدا ہو جائے گی۔ اور آپ کے مزید بخشن کو بلاپس دوپیش ماننے لگے گا۔

معمول کو بیدار کرنا:

پناہزم کی نیند سے جگانا اور معمول کو بیدار کرنا بہت آسان ہے ہم اسے عام بخشن دے کر نیند سے باہر لاسکتے ہیں اور معمول بیدار ہو جاتا ہے لیکن اگر بار بار بخشن دینے کے باوجود معمول نہ اٹھے تو آپ کو فرمند ہونے کی ضرورت نہیں کہ معمول کو کوئی حادث پیش آجائے گا بلکہ وہ خود ہی تھوڑی دیر بعد پناہزم کی نیند سے عام نیند میں چلا جائے گا اور پھر تب ہی اٹھے گا جب اس کی لکان خود بخود ختم ہو جائے گی۔

نیند سے اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول یاد رکھیے۔

”اگر کسی معمول کو پناہزم کی نیند سے اٹھانا مقصود ہو تو اس کے لیے دو طریقے ہیں اول بخشن دوم کوئی اشارہ“

بخشن سے اٹھانا:

آپ معمول کو بخشن کے ذریعے جگائے ہیں اس کا طریقہ کاری یہ ہے جب معمول پناہزم کی گہری نیند سو رہا ہو تو اسے بخشن دیجئے۔ سوتے رہیے۔ نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے۔

اس سے پہلے نہیں۔

آپ سور ہے ہیں۔

جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

تو دو تک پہنچتے پہنچتے۔

آپ کی تمام نیند غائب ہو جائے گی۔

آپ کا جسم ہلکا چھلکا..... ہو جائے گا۔

آپ تازہ دم ہو چکیں گے۔

اور جب میں۔

تین گہوں گا۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

ایک.....

آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی..... بہت ہلکی۔

آپ تازہ دم ہو رہے ہیں۔

گہری سانس لجھے۔

و.....

آپ کی نیند ختم ہو گئی ہے۔

آپ تازہ دم ہو گئے ہیں۔

اشارہ سے اٹھانا:

معمول کو ایک اشارہ بتا دیجئے کہ جب میں وہ اشارہ کروں گا تم فوراً آنکھیں کھول دو گے۔
.....
.....

جب میں تھنٹی بجاوں گا۔

تو آپ فوراً
اسی وقت۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تر و تازہ ہو گئے۔

اور اس کے علاوہ بھی کوئی اشارہ دے سکتے ہیں مگر اشارہ صاف اور واضح ہونا چاہیے تاکہ
معمول کو سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہو۔

میں جب آپ کا۔

ہاتھ دباوں گا۔

تو آپ فوراً۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

اگر معمول نہ اٹھے تو ذیل کا طریق کار بہت مفید ہوتا ہے۔

آپ جانے والے ہیں۔

آپ ابھی جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

آپ کی تھکاوٹ ختم ہو چکی ہو گی۔

آپ جانے کے بعد۔

آپ اٹھنے والے ہیں۔

آپ اٹھنے لگے ہیں۔

تین
.....

اگر معمول تین کہنے سے پہلے ہی اٹھ جائے تو جشن تمام مکمل کیجئے اور ادھورانہ چھوڑ دیئے اور
اگر تین کہنے پر اٹھ جائے تو بہتر ہے اور اگر تین کہنے کے باوجود اتنے تو اس کی آنکھوں پر تین
کہتے ہوئے کچھ الگیوں سے دباؤ ڈالیے وہ اٹھ جائے گا۔

اس کے علاوہ دوسرے ہر قسم کے جشن اٹھانے کے لیے دیئے جاسکتے ہیں مگر یاد رکھیے کہ
معمول کو کسی دہشت انگیز طریقے سے نہ جگانا چاہیے۔ اور خاص کر معمول کے کسی حصہ جسم کو
نہ چھونا چاہیے۔ اور خصوصاً عورت کو اٹھانے کے لیے ہرگز نہ چھووا جائے۔

آپ یہ جشن بھی دے سکتے ہیں۔

آپ عنقریب اٹھنے والے ہیں۔

جانے والے ہیں۔

میں تین تک گنوں گا۔

اور آپ جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے تو۔

بالکل تر و تازہ ہوں گے۔

ایک
.....

آپ جانے والے ہیں۔

دو
.....

آپ آنکھیں کھولنے لگے ہیں۔

تین
.....

آنکھیں کھول دیجئے۔

آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔

خوشی اور راحت محسوس کریں گے۔
آپ جانے کے لیے۔
وہ تک گئیں۔
جب میں چار تک گنوں گا۔
تو آپ۔

وہ تک گئیں گے۔
چھ تک جب آپ بچھ جائیں گے۔
آپ آنکھیں کھول دیں گے۔
اور وہ تک بالکل جاگ جائیں گے۔
میں چار تک گئے۔
لگا ہوں۔

آپ بھی گئے کے لئے تیار ہو جائیے۔
ایک دو تین۔
چلنے
شروع کیجئے۔

معمول اکثر اٹھ جاتا ہے اور اس کو اتنا بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں گناہ کرتا ہے۔

.....☆☆☆.....

باب نمبر: 9:

پہنچ مانز کرنے کے طریقے

پہنچ مکان کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔ جن پر پہنچ مکان کی بنیاد ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

1- عام حالت:

اس حالت میں معمول کے بس میں نہیں ہوتا وہ اپنی آنکھیں کھول سکے اس کے ہاتھ اور پاؤں رفتہ رفتہ اس کے قابو سے باہر ہو جاتے ہیں وہ خود سے اور گرد و پیش سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

2- درمیانی حالت:

اس حالت میں معمول پر گہری مصنوعی نیند طاری ہو جاتی ہے اس دوران ہدایت قبول کرنے کی صلاحیت بہت کم ہو کر رہ جاتی ہے اس کا لاشعور تمام احکامات کو قبول کرنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔

3- بے ہوشی کی حالت:

یہ پہنچ مکان کی بہت گہری نیند کی حالت ہوتی ہے معمول تمام شرائط و احکامات کو قبول کرتا ہے اور جب وہ نیند سے بیدار ہوتا ہے تو اسے یاد ہوتا ہے کہ پہنچ مکان کی حالت میں اسے کیا بخش دی گئی تھی یہ آخری مرحلہ ہوتا ہے جس میں معمول اپنے آپ پر کنشول کھو رہتا ہے اور ان پا توں پر درست طریقے سے عمل کرتا ہے جو پہنچ اسے تجویز کرتا ہے اگر اس حالت میں معمول کو اٹھ پکش دی جائے کہ وہ تکلیف محسوس نہیں کرے گا تو واقعی تکلیف محسوس نہیں کرتا خواہ اس کے جسم کے کسی حصے کو کتنی بھی ضرب کیوں نہ لگائی جائے تو نیند کے بعد معمول ہشاش بٹاٹا بیدار ہو جاتا ہے ڈاکٹر بن قیم کے مطابق پہنچ مکان کی بنیاد مندرجہ ذیل تین اصولوں پر قائم ہے۔

1- امید:

یہ پہنچا نرم کے حصول کے حوالے سے ایک بنیادی نقطہ ہے۔

2- ارادہ:

یہ پہنچا نرم کو مکمل طور پر بصورت تمام مکمل کرنے کا ذریعہ بتا ہے۔

3- اثرات:

پہنچا نرم کے ماہر انہ خخشی اثرات پہنچا نرم کی کامیابی کے حصول میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

پہنچا نرم کا آغاز:

متبدی حضرات کے لیے پہنچا نرم میں کامیابی کے اصول کے لیے تین اہم طریقے ذیل میں بیان کیے چار ہے ہیں جن کو وہ اپنی سہولت کے مطابق اکٹھے یا علیحدہ علیحدہ استعمال کر سکتا ہے۔

1- چار کوٹ سسٹم:

چار کوٹ سسٹم کی چمکداری کے استعمال پر زور دیتا ہے مقناطیسی یا بجلی کی کوئی ڈیوائس جو پہنچا نرم کے منتخب آلات کے ساتھ لگائی گئی ہوں اس کے ذریعے پریشرڈا لاجاتا ہے اس طریقے میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ معمول کے حواس خسرے میں سے کسی ایک کے ذریعے ترمیمی حالت بیدار کی جائے اس کے لیے عموماً حس یا حس لامسہ، حس سامنہ یعنی دیکھنے چھوٹے اور سنتے کی حسون کو استعمال کیا جاتا ہے اچھے نفیات کے حامل رجنوں، عمدہ میوزک اور زرم و ملامم اشیاء معمول پر اچھا اثر بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں معمول کے کردار کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ کون ساریگ اس پر سلانے اور جگانے کے حوالے سے مفید و موثر ثابت ہوگا۔

حس باصرہ کے بعد حس سامنہ یعنی سنتے کی حس اہمیت رکھتی ہے آواز کی معنوی بحکم اسے معمول میں غنودگی بیدار کی جاتی ہے کلاک کی نکٹ کھنثی کی حیز آواز اور اسی قابل کی دوسری

آوازیں نیند بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں آخر میں حس لامسہ یعنی چھوٹے کی حس کا درجہ آتا ہے جسم کے کچھ حصوں مثلاً آنکھوں، ناک کی جڑ، انگوٹھا اور کہنی وغیرہ مخصوص پوائنٹ ہیں جن پر معمولی پریشرڈا لئے آرام دہ جسمانی حالت کے ساتھ غنودگی بیدار ہوتی ہے۔

2- نیسی سسٹم:

اس سسٹم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے معمول کے ذہن کو تحریک کر کے تنویری نیند بیدار کی جاتی ہے اگر پہنچا نرم انسانی جسم کے کام کرنے کے طریقہ کار کا بخوبی علم رکھتا ہو تو یہ سسٹم بڑا موثر ثابت ہوتا ہے نیسی سکول آف تھارٹ سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر ہول کے مطابق اس طریقے سے تنویری نیند طاری کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اٹھیکشن مفید ثابت ہوتی ہے۔

”آپ سونے کی کوشش کریں اور اس کے علاوہ کسی خیال کو ذہن میں نہ لائیے۔“

آپ کی ٹکلیں لگا تار بھاری ہو رہی ہیں اور آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بہت تحکاوت محسوس کر رہا ہے۔

آپ کے ہاز و سوتا شروع ہو گئے ہیں اور ٹانکیں بھاری ہو رہی ہیں۔

نیند کی خواہش نے آپ کے تمام جسم کو جکڑ رکھا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہیں نیز آپ کا سر اور پورا جسم بھاری ہو رہا ہے آپ کے ذہن سے خیالات ختم ہو رہے ہیں اور آپ مزاحمت بھی نہیں کر سکتے۔

آپ کوشش کے باوجود کوئی آنکھیں کھوں نہیں سکتے۔

آپ اپنے بازو کو کوئی مرضی سے حرکت نہیں دے سکتے۔

اب آپ مکمل طور پر سو گئے ہیں۔

اب آپ اس وقت تک بیدار نہیں ہوں گے جب تک میں آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہوں۔

مندرجہ بالا طریقہ تنویری نیند بیدار کرنے کے لیے بہت کامیاب ہے اس کے علاوہ سیم رائی یا مقناطیس کا استعمال۔

کیونکہ وہ۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہیں۔

آپ لکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... سکری نیند۔

سکری نیند..... میشی نیند۔

ڈاکٹر بریڈ آنکھوں کو تھکا کرنے نہیں بیدار کیا کرتے تھے۔

2-ڈاکٹروہٹ لوکا طریقہ:

ڈاکٹروہٹ لوکا دعویٰ ہے کہ ”میں دنیا کے ہر شخص کو دس سینڈ میں پناہنام کر سکتا ہوں“، ڈاکٹر

وہٹ لوگوں کے پیچھے کافوں کے نزدیک شریانوں کو الگیوں سے دباتے جس کے باعث دماغ

میں دوران خون کی رفتار کم ہو جاتی اور معمول چند سینڈ میں آنکھوں کے سامنے اندر ہمرا محسوس کرتا

ڈاکٹر تھکن اور نیند کے بھشن دے کر صرف چار پانچ سینڈ میں پناہنام کر لیتے۔

ہماری گردن کے دونوں طرف کافوں کے نزدیک جوش ریانیں دماغ اور چہرے کو خون

پہنچاتی ہیں۔ ان کو بند کرنے سے خون کا دورہ دماغ کی طرف ہو جاتا ہے اور معمول نیند میں چلا

جاتا ہے۔

Carotid کا لفظ یونانی حرف Karotides سے لگا ہے جس کا مطلب نیند ہے اس

سے ہمیں یہ پتہ بھی چلتا ہے کہ یونانی لوگ جانتے تھے کہ اس شریان کو دباؤنے سے معمول پر نیند

پناہنام کے ماہرین کے طریقہ کار:

اس باب میں دنیا کے بڑے بڑے پناشوں کے طریقہ کار بیان کئے جائیں گے رقم الحروف نے ہر جگہ تفصیل سے کام لیا ہے اور کوئی نقطہ نظر انداز نہیں ہونے دیا۔

1-ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ:

ڈاکٹر بریڈ ہی پہلے وہ آدمی تھے جنہوں نے پناہنام کے عملی خطوط پر کام کرنا شروع کیا اور اس کو طب میں استعمال کیا ڈاکٹر بریڈ معمول پر نظریں جانے Gazing اور پاس Passes سے پناہنام کر دیتے تھے۔

ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ کار یہ ہے۔

وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑ دینے اور استراحت Relaxation کرتے کی بار بار بدایت کرتے تھے۔

جب معمول میں استراحت بیدار ہو جاتی اور جسمانی تناول بالکل ختم ہو جاتا تو چھوٹا سا آئینہ لے کر مریض کی آنکھوں کے سامنے آٹھوں انج کے فاصلے پر ماتھے سے اوپر کھد دیتے اور مریض کو اسے گھوڑتے کی بدایت کرتے جب آنکھوں میں تناول بیدار ہو جاتا تو بھشن شروع کر دیتے۔ آئینہ کو گھوڑتے رہے۔

مسلسل اور لگاتار۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گردن کا تناول ختم کر دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

مگر آپ گھوڑتے رہے۔

طاری ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر وہٹ لوکا یہ طریقہ جوڑو شی کا ایک داؤ ہے یہ طریقہ بعض دفعہ بہت خطر ناک ثابت ہوتا ہے اور پناٹس اسے بہت ہی کم استعمال کرتے ہیں۔

3۔ ڈاکٹر برینم کا طریقہ:

ڈاکٹر برینم بھی ایک بہت بڑے پناٹس گزرے ہیں وہ اپنے مریضوں کو بڑی ہوشیاری سے پہنچانے کرتے تھے اور معمول جلد ہی نیند کی آغوش میں چلا جاتا۔
ڈاکٹر برینم کا طریقہ کاریہ تھا۔

معمول کو آرام کری پر بیٹھنے کی ہدایت کرتے اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑنے کا بار بار بخش دیتے معمول کو پناٹس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہدایت کرتے۔

اس کے بعد کبھی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو گھوننے کی ہدایت کرتے ڈاکٹر برینم خود کبھی انگلی اور انگوٹھے کو ملاتے اور کبھی کھولتے انگلی اور انگوٹھے کو بند کرنے سے اگر معمول بھی آنکھیں بند کرتا تو اسے نیند کے بخش دیتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند بھی محسوس کر رہے ہیں۔

نیند گھری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آنکھیں بند کر لجئے۔

اس طرح نیند کی ہدایت دے کر معمول کو پہنچانے کر دیتے۔

4۔ ڈاکٹر بیچ کا طریقہ:

ڈاکٹر بیچ 1898ء میں اپنے فن کے ماہرین میں گنے جاتے تھا انہوں نے نیو یارک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ انہوں نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا اتنا نظریہ تھا کہ معمول جتنے آرام اور سکون کے ساتھ ہو گا اس کی بخش پذیری کی الیت بڑھتی جائے گی۔

وہ کہتے تھے کہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے مقصد نیند کا بیدار کرنا ہے وہ اس کے ساتھ ہی اسے دیتے معمول کو پناٹس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہدایت کرتے۔

ان کا طریقہ کاریہ تھا۔

معمول کو آرام کری پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور بخش دیجئے۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون کے ساتھ۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

پہلے پاؤں سے ابتداء کیجئے۔

اپنے پاؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا گھشتا بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا ڈھالا۔

اب اپنی ٹانگوں کو۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنی رانوں کو..... کھمل ڈھیلا۔

آپ سونے والے ہیں۔

آپ سور ہے ہیں..... آپ سور ہے ہیں۔

آپ گھری نیند سور ہے ہیں۔

اور ان جلوں کو پار پار دہرانے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی اور تھوڑی دری بعد وہ گھری نیند میں چلا جاتا۔

5۔ ڈاکٹر لامڈ بھگی کا طریق کار:

ڈاکٹر لامڈ بھگی معمول کو کوچ پر بیک لگا کر بخادیتے۔ اور خود اس کے پہلو میں کھڑے ہو جاتے۔

اب ڈاکٹر لامڈ بھگی اپنی پہلی دو الگیوں کو معمول کے ماتحت سے ایک فٹ کے فاصلے پر اس طرح رکھتے کہ معمول کی آنکھیں اس کو دیکھنے کے باعث تھک جائیں۔

اب معمول کو ان الگیوں کے سرے پر لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے مسلسل اور لگاتار۔ معمول کو اپنے ذہن سے سوائے پناٹ کے تمام خیالات باہر پھینک دینے کو کہتے۔

ایک آدھ مفت تک لگاتار دیکھنے سے جب معمول میں کھچاوت اور مکان کے آثار بیدار ہوئے تو ساتھ ساتھ آپ نیند کے بجشن بھی دیتے جاتے۔ جیسے آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

اگر معمول پر جلد پہنچا نزم کی نیند بیدار ہوتی تو اس کی پوشانی پر ہاتھ رکھ دیتے۔ اور اس طرح مکان کے بعد نیند کے بجشن دیتے جاتے اور آخراً معمول گھری نیند میں چلا جاتا۔

اب آپ اپنے پاؤں کو پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(اگر پھر تناؤ بیدار ہوتا)

اپنے پہیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ اپنے بازوؤں کو۔

بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنی الگیوں اور..... ہاتھوں کو۔

ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

آپ نے اپنے پورے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا ڈھیلا۔

آپ آرام کے ساتھ لیتے ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ آرام کے ساتھ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گھری نیند۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ گھرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

معمول کی آنکھوں کے سامنے کوئی ڈیڑھ منٹ کے فاصلے پر اور ماتھے سے فٹ اور ایک چھوٹا سا آئینہ رکھ دیتے۔

معمول کو اس آئینہ پر مسلسل گھومنے کی ہدایت کرتے جب کچھ نظری لکان بیدار ہو جاتی تو بخشش دینے لگتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ لکان محسوس کر رہے ہیں۔

میں گنے لگا ہوں۔

آپ۔

ہر طاق عدد پر۔

آنکھیں کھولتے۔

اور جفت عدد پر۔

آنکھیں بند کر لجھتے۔

جب آپ چالیس۔

پر پہنچ جائیں گے۔

تو آنکھیں بہت تھک جائیں گی۔

بہت زیادہ۔

اور جب ساٹھ تک۔

تو آنکھیں لکان کی وجہ سے۔

کھل نہ سکیں گی۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ لکان محسوس کریں گے۔

اور میں اور آگے گئتا جاؤں گا۔

6-ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ:

ڈاکٹر لی بالٹ DR.Liebeault بھی معقول پر نیند طاری کرنے میں بہت مہارت رکھتے تھے وہ معقول کو جسم ڈھیلا چھوڑنے اور پھر اس کو بخشش کے ذریعے پہنچانے کر دیتے تھے معقول تھوڑی ہی دیر بعد پناہزم کی تیند سور ہوتا۔

ڈاکٹر لی بالٹ اپنے دور کے بہترین ماہرین فن میں شمار ہوتے تھے۔

اور انھوں نے ہزاروں مریضوں کا بلا معاوضہ علاج کیا تھا۔

ان کا طریقہ کاری یہ ہے۔

مریض کو آرام کری یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کرتے۔

ذہن سے تمام خیالات نکال دینے کو کہتے۔

اسے اپنی آنکھوں میں غور سے دیکھنے اور لگا تار گھومنے کی ہدایت کرتے اگر اس کی آنکھیں جلد بند نہ ہو جائیں تو پھر ان کو آنکھیں بند کرنے کو کہتے۔

ساتھ ہی بخشش دینے شروع کر دیتے۔

تمہاری آنکھیں تھک چکی ہیں۔

بھاری ہو چکی ہیں۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔

کن ہوتے جا رہے ہیں۔

تم اپنے آپ سے بے خبر ہوتے جا رہے ہو۔

اس طرح بار بار بخشش دینے سے وہ پہنچانے ہو جاتا۔

7-ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ:

ڈاکٹر سڈنی فلاور بھی ایک نامی پہنچانے والے ہر معقول پر الگ طریقے کا انتخاب کرتے ان کا نظریہ تھا کہ کسی ایک طریقے سے ہر معقول کو پہنچانے نہیں کیا جاسکتا۔

ان کا طریقہ کاری یہ تھا۔

پھر اس کو آہستہ آہستہ بھشن دیتا۔
 میں گنتی گناہ شروع کرتا ہوں۔
 آپ ہر نمبر پر آنکھیں کھولتے۔
 اور بند..... کر لجھتے۔
 اس وقت آپ کے ذہن میں کوئی۔
 دوسرا خیال نہ آئے۔
 لجھتے۔

ایک دو تین۔

ارسکن گنتی گننے لگتا حتیٰ کہ معمول کی آنکھوں کے پوٹے پھر پھڑانے لگتے وہ کری میں
 دھنے لگتا اور پھر آخر کار اس کی آنکھیں بالکل بند ہو جاتیں۔
 ارسکن اب گنتی گتنا بند کر دیتا۔ اور نیند کے بھشن شروع کر دیتا اس طرح وہ مکمل ہپنا نرم ہو
 جاتا۔

.....☆☆☆.....

آپ پر۔
 اور نیند طاری ہوتی جائے گی۔
 نیندا اور گھری نیند۔
 لجھ۔
 میں گنتے لگا ہوں۔

ایک دو تین۔

ایک عدد گنتے کے بعد دو سیکنڈ کا وقفہ دیتے اور پھر دوبارہ اس طرح اکثر ویشتر ہپنا نرم ہو
 جاتے۔

جب پلکیں جمکنے لگتیں۔
 اور معمول۔

نیند محسوس کرنے لگتا اور تھکاوٹ کے بھشن دیتے۔
 معمول تھوڑی دیر بعد میں ہپنا نرم ہو جاتا۔

اس طریقے سے وہ لوگ ہپنا نرم کیے جاتے ہیں جو کہ تنقید و تہرے کی خاصی الہیت رکھتے
 ہیں مثلاً طلباء اور وہ افراد جنہوں نے نفیات کے دوچار حرف پڑھے ہوں۔

اس طریقے میں ہر عدد پر آنکھیں بند کرنے اور کھولنے کا بھشن بھی دیا جاسکتا ہے بقیہ نیند
 کے بھشن اسی طرح دیجھتے۔

ارسکن کا طریقہ:

ارسکن Eirskine نے اپنی تمام زندگی ہپنا نرم کے لیے وقف کر دی اور اس نے لنگرے
 لوگوں کا علاج کیا ہے اس نے ان لوگوں کی آنکھیں واپس دلا دیں اور زبان کی لکنت کو ختم کیا
 ارسکن اپنے معمول میں یکسوئی بیدار کرنا چاہتا ہے سب سے پہلے وہ معمول کو آرام کری پر بیٹھنے کی
 ہدایت کرتا اور کری کی پشت سے ٹیک لگانے کا بھشن دیتا اس موقع پر معمول اگر کوئی تکلیف محسوس
 کرتا تو قور اس کی تکلیف دور کر دی جاتی۔

ہپنا سک کے چند عملی طریقے

معمول کو پہلے طے شدہ طریقے کے علاوہ اور طریقوں سے بھی سلا جاسکتا ہے وہ تمام طریقے جن کے ذریعے معقول پہنچا نہ کی نیند طاری کی جاتی ہے ان کو پہنچا نہ کے عملی طریقے کہتے ہیں یہ طریقے اپنی نوعیت کے لحاظ سے کافی اہم ہیں کیونکہ ہر ایک معقول صرف ایک ہی طریقے سے پہنچا نہ کر سکتا۔ اس کے لئے کسی اور طریقے کا رکھ ضرورت ہوتی ہے۔ راقم الحروف یہاں پہنچا نہ کے عملی طریقے کے باب میں ان تمام طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جو کہ عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر کوئی معقول ایک طریقے سے پہنچا نہ کر سکے تو دوسرے سے پہنچا نہ کر جاتا ہے۔

راقم نے یہاں ان تمام طریقے پر تفاصیل اور تفصیل سے روشنی ڈالی ہے تاکہ قاری کا تنشہ ذوق مکمل ہو سکے۔ اور وہ پہنچا نہ کے عملی طریقے پر عبور حاصل کر لے۔

سردست ہم دو طریقے سے پہنچا نہ کر سکتے ہیں۔

1۔ بغیر آلات کی مدد کے پہنچا نہ کرنا۔

2۔ آلات کی مدد سے پہنچا نہ کرنا۔

1۔ بغیر آلات کی مدد کے ہم مندرجہ ذیل طریقے سے پہنچا نہ کر سکیں گے۔

ل۔ نظری تکان بیدار کرنا Eye Fixation Method

ب۔ تدریجی سنتی سے پہنچا نہ کرنا Progessive Relaxation Method

ج۔ برآہ راست سوتا Gazing

د۔ دوا کے دھوکہ سے پہنچا نہ کرنا By Medicine

2۔ آلات کی مدد سے ہم مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں گے۔

L۔ ہپنا سک سے پہنچا نہ کرنا Hypnopise
B۔ آف تعلمس کوپ سے پہنچا نہ کرنا
J۔ بجلی کے باب سے سلانا
D۔ انگوٹھی سے سلانا
Rیت گھڑی کا طریقہ

بغیر آلات کی مدد سے ہم جن طریقوں سے پہنچا نہ کر سکتے ہیں ان کا طریقہ کار مفصل یعنی دیا گیا ہے۔

نظری تکان بیدار کر کے پہنچا نہ کرنا:

اس کو کری پر دراز ہونے کی ہدایت دیجئے۔ اور اس کو پشت سے سک کر بیٹھنے کی ہدایت بھی دیجئے۔

اس کو کہیے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

جسم کو کامل آرام دہ حالت میں چھوڑ دیجئے۔

بالکل وسی حالت میں.....

جس حالت میں وہ ہوتا ہے۔

اس کو کہیے کہ اپنی ناک کی جذر پر گھورنا شروع کر دے اور تھہ تک گھورتا رہے جب تک اس کی آنکھیں تھک کر بند ہو جائیں۔

نیند محسوس نہ کرے۔

اور جب وہ نیند محسوس کرے

تو بے قنک سوتا جائے۔

اگر اس کی نظریں ادھر ادھر بچکیں تو آپ اسے اسی نقطہ کو بار بار گھورنے کی ہدایت دیجئے۔

یعنی کہ اس کی دلچسپی کا محور صرف ایک نقطہ ہو گا۔ جب آپ کے معقول کی نظر ایک جگہ پر جم کرو جائے تو آپ کچھ دیر بعد آنکھوں میں تھکاؤٹ کے آٹا روکیں تو بخش شروع کر دیجئے۔

انھیں بند ہونے دیجئے۔
 بالکل بند ہونے دیجئے۔
 اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں..... بالکل بند ہو گئی ہیں۔
 بالکل بند ہو گئی ہیں۔
 آپ سور ہے ہیں۔
 آپ پہنچم کی نیند میں سور ہے ہیں۔
 نیند..... میٹھی نیند۔

نظری سکان کئی طریقوں سے بیدار کی جاسکتی ہے یعنی کہ معمول کی آنکھوں کو کسی جگہ
 گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں وہ کچھ تکلیف محسوس کر لے ایسی جگہ کو گاتار گھورنے سے معمول کی
 آنکھیں تحکم جائیں گی اور اب بخشش دے کر اسے نیند میں داخل کر لیجئے۔

متدرجہ بالا پانچ طریقوں سے نظری سکان بیدار کی جاتی ہے جس کو کسی ایک حالت میں
 سلسل گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں کراس کانٹان بنا لیئے وہ نقطہ مرکوز توجہ ہے۔

1. ٹاک کے آخری کونے پر۔

2. ٹاک کی جگہ پر۔

3. دائیں طرف معمول کو کوئی نشان گھورنے کے لیے دیدے دیجئے۔

4. اسی طرح بائیں طرف بھی نشان دیا جا سکتا ہے۔

5. کوئی پٹسل یا انکھوں یا کوئی اور شے لے کر معمول سے ایک فٹ دوری اور ایک فٹ اوپنچائی پر
 اس طرح رکھیں کہ جب معمول پٹسل کے آخری سرے پر دیکھے تو اس کی آنکھیں اور پر
 ریں۔

گاتار دیکھنے سے معمول کی آنکھیں تحکم جائیں گی اور جب ان میں تھکاوٹ کے اڑ سے
 آنکھیں بند ہونے لگیں بخشش دینے شروع کر دیجئے معمول پہنچم کی نیند میں چلا جائے گا۔

آپ کے لہجہ میں روانی اور توازن ہونا چاہیے۔
 آپ کی آنکھیں تحکم گئی ہیں۔
 آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔
 بہت بھاری۔
 آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
 آپ کی آنکھیں تحکم چکی ہیں۔
 اس سیاہ کلتہ کو گھورتے رہے۔
 گھورتے رہے۔
 لیکن آپ کی آنکھیں۔

آپ تحکام محسوس کر رہے ہیں۔
 اب یہ او جمل اور بوجمل ہو گئی ہیں۔

تحکم گئی ہیں۔
 اور تحکم گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔
 آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

کوئی نکدہ بند ہونا چاہتی ہیں۔
 مگر آپ گھورتے رہے۔

آپ کی آنکھیں بہت تحکم چکی ہیں۔
 تحکم چکی ہیں۔

آنھیں بند کر لیجئے۔
 آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

تدریجی سُتی پیدا کرنا:

معمول کو آرام کری یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کریں اور اس سے کہیے کہ خالی الذہن ہو جائے۔

اب ہدایت کیجئے کہ صرف آواز کی طرف توجہ رکھے اور آنکھیں بند کر لے۔

اب بخش شروع کریں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے ہزاروں سے ابتداء کیجئے۔

انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اب ناغوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب پہیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے ہزاروں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

آپ اب..... آرام سے لیئے ہیں۔

آپ کا تمام جسم ڈھیلا ڈھالا ہے۔

آپ بالکل ہلکی گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

خوش گوارگرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ خوش گوارنیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ڈھوتا جا رہا ہے۔

آپ کا سر تکیے میں دھنستا جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کو نیندا آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوارنیند۔

گہری نیند۔

آپ سورہ ہے ہیں۔

آپ سورہ ہے ہیں۔

معمول اگر کچھ بیدار ہو تو اس کو بخش پھر سے دینے شروع کیجئے اور ہار پار دہرا یئے تاو فتنگ کے وہ نیند میں نہ چلا جائے۔

برابر راست محفوظ کرنا:

اس طریقے میں معمول اور پہاڑ دلوں آپس میں ایک دوسرے کی آنکھوں میں محفوظ ہیں مگر معمول کی آنکھیں اوپر رہتی ہیں اور اس کی آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں اور پہاڑ بخش دے کر اس کو پہنچم کی نیند میں داخل کر دیتا ہے۔

گہری نیند۔
بھشن دیتے جائے اور کچھ دیر بعد معمول پھانزرم کی نیند میں چلا جائے گا۔
آلات کی مدد سے پھانا تائز کرنا۔

گراموفون مشین کی مدد سے:

ایک کارڈ بورڈ کا سفید لکڑا لیں اس پر دی ہوئی حل کے بند بندوارے کا یہ کتاب کے آغاز میں نمونہ بنایا گیا ہے اس کارڈ بورڈ کے لکڑے کا سائز اتنا لجھے کہ گراموفون مشین پر آسانی سے گھوم سکیں۔

گراموفون مشین پر اس لکڑے کو گاہ بجھئے اور نیچے سے گراموفون مشین کو چلا دیجھئے۔
معمول کو آرام کری پر بخا کر اس کو گراموفون مشین پر چلتے ہوئے اس لکڑے

Hypnosis پر گھورتے کی ہدایت کی جائے۔
دو یا تین منٹ تک مسلسل گھورنے سے معمول کی آنکھیں کھواؤٹ کے باہث بند ہونے لگیں اس وقت تکان اور نیند کے بھشن دیجھئے۔
آپ کی آنکھیں چمک چکی ہیں۔

آپ کو نیندا آرہی ہے۔

نیند..... میشی نیند۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجھئے۔

آپ کی ٹلکیں بوجمل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہوتا چاہتی ہیں۔

بند ہوتا چاہتی ہیں۔

غمرا آپ گھورتے رہے۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا چاہرہ ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

معمول کو آرام کری پر دراز ہونے کی ہدایت دے کر اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کو کہا جاتا ہے جب وہ ایسا کر لیتا ہے تو اس کو پھانٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کو کہا جا ہے۔
ہے اس صورت میں پھانٹ اس سے اس قدر رفاقتہ پر کھڑا ہوتا ہے کہ معمول کی آنکھیں اوپر اٹھی رہیں۔ اور نظری تکان بیدار کرنے والے تجربہ کی پانچ میں حالت ہو جائے جب معمول کی آنکھوں میں تکان بیدار ہو جاتی ہے تو اس کو نیند کے بھشن دیتے جاتے ہیں اور معمول پھانا تائز ہو جاتا ہے۔

نظری تکان بیدار کرنے کے تجربہ میں دیتے گئے بھشن یہاں بھی استعمال کئے جائیں گے۔
عام پھانٹ سنج شود کھانے میں اس طریق کا رکا انتخاب کرتے ہیں۔

دوائے دھوکہ سے پھانا تائز کرنا:

اس دلچسپ تجربہ میں استعمال ہونے والی عام ملک شوگر کی گولیاں عموماً استعمال ہوتی ہیں
معمول کو کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس کو بتایا جاتا ہے کہ آپ یہ گولیاں کھا لجھئے۔ یہ بالکل بے ضرر ہیں۔ فقط آپ کو پانچ سات منٹ تک ہلکی سی نیند لانے کے لیے ہیں اس طرح کے بھشن دے کر اس کو گولیاں کھلا دیجھئے۔

جب دو تین منٹ گزر جائیں تو بھشن دینا شروع کر دیجھئے۔

آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجھئے۔

آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے۔

نیند..... میشی نیند۔

آپ نے اپنے جسم کو محل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میشی نیند۔

اور بھاری۔
آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بند ہونا چاہتی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔
بند ہو گئی ہیں۔
اب بالکل بند ہو گئی ہیں۔
آپ نیند میں چار ہے ہیں۔
نیند.....میٹھی نیند۔
گہری نیند۔
آپ نیند میں ڈوبے چار ہے ہیں۔
ڈوب جائیے۔
میٹھی نیند.....گہری نیند۔

بجل کے بلب سے سلانا:

معمول سے اوپر دیوار پر بجل کا بلب روشن کر دیا جاتا ہے اور معمول کو اس پر گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے بجل کو بلب بکھلی پا اور کا ہونا چاہیے۔
جب معول میں تھکان کے آثار بیدار ہوتے ہیں تو اس کو بھن دیے جاتے ہیں اور معول نیند میں چلا جاتا ہے اس کو بھن بھی وہی ہوں گے جو کہ بھلی تحریر میں دیے گئے تھے۔

4۔ انگوٹھی سے چنانہا نائز کرنا:

معمول کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت سمجھے اور بھن دیجئے کہ۔
اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند میں چار ہے ہیں۔
نیند.....میٹھی نیند۔
گہری نیند۔

اس طرح جب مسلسل بھن دیئے جائیں گے تو آپ کے ہر جملہ پر آپ کے معمول کی آنکھیں بوجمل اور بھاری ہوتی جائیں گی جیکیں گی اور پھر آخر کار بند ہو جائیں گی۔

آف تھلمس کوب سے چنانہا نائز کرنا:

یہ ایک روشنی دینے کا آلہ ہوتا ہے جس کے اگلے سرے پر لینن کوڑا اور پھر کنڈ نسر وغیرہ کیا ہوتا ہے ایک ریگولیٹر کے ذریعے روشنی کی شدت (Intensity) کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے روشنی صرف ایک ہی سوراخ سے ہاہر لکھتی ہے۔

معمول کو نکلتی ہوئی روشنی پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے کچھ دیر بعد جب اس کی آنکھیں دیکھتے ہوئے تحک چاہتی ہیں تو بھن شروع کر دیئے جاتے ہیں۔
آپ کی آنکھیں تحک چکلی ہیں۔
تحک گئی ہیں۔

آپ کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔
اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔
آپ کی پلکیں بند ہونا چاہتی ہیں۔
انھیں بند کر لجھے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آپ کی پلکیں اور بوجمل ہو گئی ہیں۔
اور بوجمل۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔
مسلسل اور لگاتار۔
کچھ دیر بعد معمول کو ایک ہاتھ میں انکل پر دھا کروالی آنکھی لٹکا دی جاتی ہے۔
آنکھی آزادا نیچے گرتی ہے اور معمول کو بھن دوبارہ شروع کر دیجئے۔
جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آپ کی آنکھیں تھک پھکی ہیں۔
مگر آپ گھورتے رہے۔
آپ کی پلکیں بہت بھاری ہوئی ہیں۔
بہت بھاری۔
آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
نیند گھری نیند۔
آپ کی آنکھیں بہت سی بھاری ہو گئی ہیں۔
بہت بھاری۔
بہت بھاری۔
آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔
لپجھے بند ہو گئی۔
میشی نیند..... گھری نیند۔
آنکھی کا وزن بڑھتا چاہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
نیند..... میشی نیند۔
آپ کا ہاتھ آنکھی کے وزن سے نیچے چاہا ہے۔
نیچے اور نیچے۔
آنکھی آپ کے ہاتھ کو نیچے کھینچ رہی ہے۔
آپ نیند میں ڈوبے چاہے ہیں۔
ڈوب جائیے..... ڈوب جائیے۔
جیسے جیسے آنکھی کا وزن بڑھتا جائے گا۔
اور آپ کا ہاتھ۔
نیچے جاتا جائے گا۔
آپ نیندا اور گھری نیند میں جاتے جائیں گے۔
آپ کا ہاتھ آنکھی کے وزن سے نیچے چاہا ہے۔
آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
نیند..... گھری نیند۔
آپ گھری نیند میں چاہے ہیں۔
گھری نیند۔
میشی نیند۔
اور گھری نیند۔
آپ کا ہاتھ بڑی حیزی سے۔
وزن سے جعلتا چاہا ہے۔
آپ اور گھری نیند میں چاہے ہیں۔
بہت گھری نیند۔
اس طرح بھن دے کر معمول کو کھل پناہا نہ کیا جا سکتا ہے۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔
ڈوب جائیے۔
جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آپ گھری نیند میں جا رہے ہیں۔
اور گھری نیند۔
اس کے بعد معمول کو ہاتھ بلند ہونے کا شکر دیکھا جاتا ہے کہ آیا وہ بخش قبول کرتا بھی ہے یا نہیں۔

آپ اپنے بائیں ہاتھ پر توجہ کریں۔
آپ کا بایاں ہاتھ۔
آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔
بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔
غبارے کی طرح۔
کاغذ کی طرح۔

آپ کا ہاتھ فضا میں بلند ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔
اپنا ہاتھ فضا میں بلند ہونے دیجئے۔
آپ کا ہاتھ بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔
آپ کا ہاتھ خود خود بلند ہو رہا ہے۔
آپ کا ہاتھ اوپر جا رہا ہے۔
اسے بلند ہونے دیجئے۔
بلند ہونے دیجئے۔

اس طریقے سے عام نیند کو پہنچا نرم کی نیند میں تبدیل کیا جاسکتا ہے مگر اس میں کچھ احتیاطیں لازمی ہیں۔

ریت گھری کا طریقہ:

ریت گھری کے طریقے سے عموماً بے خوابی کے مریضوں کو پہنچا نرم کیا جاتا ہے کیونکہ وہ لوگ دوسرے طریقے استعمال کرنے پر اپنی نامہلت کاماتم کرنے لگتے ہیں کہ ان کو غیند نہیں آتی۔
ان کو ہدایت کی جاتی ہے کہ جیسے جیسے ریت پیچے گرتی جائے گی وہ نیند اور گھری نیند میں محسوس کرتے جائیں گے اور جب تھوڑی سی ریت بقیہ رہ جائے گی تو اس وقت آنکھیں بند کر کے گھری نیند میں سورہ ہوں گے۔

اس طرح کے بخش بھی استعمال کے جاسکتے ہیں لکان نیند اور وقت کے بخش۔

عام نیند کو پہنچا نرم کی نیند میں تبدیل کرنا:

عام نیند کو پہنچا نرم کی نیند میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور اسی طرح پہنچا نرم کی نیند کو عام نیند میں۔

بہت سے افراد جو عام حالت میں پہنچا شکست سے پہنچا نرم ہوتے جبکہ عام نیند سورہ ہے ہوں ان کو پہنچا نرم کیا جاسکتا ہے۔
اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔

پہنچا شکست کو سوئے ہوئے بخش کے سرہانے چلا جانا چاہیے اور آرام سے بیٹھ جانا چاہیے
ہایاں ہاتھ معمول کے سر پر کھیے آہتہ آہتہ تھپتھپاہیے اور بخش شروع کر دیجئے۔
اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

آپ گھری نیند سورہ ہے ہیں۔
سوتے جائیے۔
نیند..... اور گھری نیند۔

1۔ معمول کو بھشن زور زور سے شدید بھیج کر وہ بیدار ہو جائے۔

2۔ معمول کے سر کو زور زور سے شدید تھپتی ہائے کہ آپ کی تیز حرکت سے وہ عام نیند سے ہی شہ اٹھ جائے۔

3۔ معمول اگر ہاتھ بلند ہونے کا ہمارے بار بھشن دینے پر بھی کوئی اثر نہ دکھائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں عموماً عمل کو تین چار دفعہ ہرانے سے ہی معمول بھشن قبول کرتا ہے۔

پہنچنے کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا:

جس طرح ہم عام نیند کو پہنچنے کی نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں تو اسی طرح پہنچنے کی نیند کو بھی عام نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے فقط بھشن دینے کا فرق ہے۔

آپ کا معمول جبکہ پہنچنے کی نیند سورہ ہو تو اگر آپ اس کو عام نیند میں جانے کا تجربہ کرنا چاہیں تو اسے بھشن دیجئے۔

آپ اس وقت گھری نیند سورہ ہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

گھری نیند..... اور گھری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سورہ ہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند..... گھری نیند۔

آپ تھوڑی در بعد نیند میں سورہ ہے ہوں گے۔

عام نیند میں۔

سوتے جائیے۔

دو طریقے:

1۔ پوسٹ پہنچنے کا استعمال post hypnotic suggestion

میٹھی نیند..... گھری نیند۔

معمول تھوڑی در بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔

آپ نے معمول کاٹ لے کر پہنچا تازکر دیا ہے اب وہ پہنچا تازکی نیند میں ہے اور اس کی تصدیق ہم نے شٹ لے کر کر لی ہے۔

آپ اس درجہ نیند کو اور گھر اکرنا چاہتے ہیں نیند کو گھر اکرنے سے یہ فائدے ہیں۔

1۔ معمول کا شعور مزاحمت نہیں کرتا معمول اپنے دماغ سے کام نہیں لیتا اور اس کو جس کام کا حکم دیا جائے اسی کو کرتا ہے مگر اس کے بر عکس ہلکی نیند میں معمول کا شعور بیدار رہتا ہے وہ پہنچاٹ کے احکام پر عمل اس لئے بھی کرتا ہے کہ وہ خود ایسا چاہتا ہے اگر ہلکی نیند میں معمول کو کوئی ایسا حکم دیا جائے جو معمول کی طبیعت کے خلاف ہو تو وہ اس کو نہیں پورا کرے گا۔

مگر اس کے بر عکس گھری نیند میں یہ بات نہیں ہے۔ معمول کمل طور پر پہنچاٹ کے ذریعہ اڑ ہوتا ہے۔

2۔ گھری نیند میں زیادہ تجربات کے جا سکتے ہیں اور جو ہدایت دی جاتی ہے معمول اس کو عموماً یاد نہیں رکھتا۔

اس لئے گھری نیند میں ایسے واقعات معمول کو کلی طور پر بھلانے جا سکتے ہیں۔

گھری نیند میں فریب نظر (Illusion) فریب خیال Hallucination میں تام تجربات با آسانی کے جا سکتے ہیں۔ فریب خیال Negative Hallucination میں تمام تجربات با آسانی کے جا سکتے ہیں اس کے علاوہ گھری نیند میں ایسے ایسے دلچسپ تجربات کے جاتے ہیں کہ دیکھنے والے ششدرو جیران رہ جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ کو تب ہی ہو سکے گا جبکہ آپ خود کسی ایسے معمول کو پہنچا تازکر سکیں جو گھری نیند میں جا سکتا ہو۔

دو طریقوں سے ہم پہنچنے کی نیند کو گھر اکر سکتے ہیں۔

post hypnotic suggestion

آپ میری یہ ہدایت یاد رکھیں گے۔

ہالکل بھول جائیں گے۔ بالکل

مگر جب میں۔

دوبارہ پہناتا تاز کروں گا۔

اور آپ کو کہوں گا۔

تو آپ فوراً.....

یک لخت۔

نیند میں چلے جائیں گے۔

نیند..... گھری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ جب دوبارہ معمول کو پہناتا تاز کریں گے تو وہ پہلے سے نبتاب جلد پناہم کی نیند میں چلے گا اور پارہ کامیابی کے ساتھ پہناتا تاز کرنے کے ساتھ فقط ایک اشارے سے پناہم کی گھری نیند سو جائے گا۔

معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا:

دوسری طریقہ پناہم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا بھشن دینا ہے۔

آپ اسے مندرجہ ذیل کام کرنے کا بھشن دے سکتے ہیں۔

1۔ سیرھیوں سے نیچے آنے کے بھشن دینا۔

2۔ ہاتھ بلند ہونے کا بھشن دینا۔

3۔ اپنے بستر میں سونے کا بھشن دینا۔

4۔ سورج کی شعاءوں کی حدت کے بھشن دینا۔

سیرھیوں سے نیچے آنے کا بھشن:

معمول کو بھشن دیجئے۔

2۔ پناہم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا حکم دیا جائے اور اس کے بعد بھشن شروع کر دیئے جائیں۔

پوسٹ پہنائک بھشن:

پوسٹ پہنائک بھشن وہ بھشن ہوتے ہیں جو کہ معمول کو نیند میں دیئے جاتے ہیں تاکہ نیند سے نکلنے کے بعد ان پر عمل کرے۔

اس کے علاوہ اس مخصوص اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ من کر معمول نیند میں چلا جائے۔

آپ پوسٹ پہنائک بھشن کا استعمال نیند کو گہرا کرنے میں اس طرح کر سکتے ہیں کہ جب معمول پناہم کی نیند میں ہواں کو بھشن دیجئے۔

آپ اس وقت گھری نیند میں ہیں۔
بہت گھری نیند۔
میٹھی نیند۔

میں جب آپ کو.....
آنندہ پہناتا تاز کروں گا۔

آپ بہت جلد.....
بہت جلد.....

پناہم کی نیند میں چلے جائیں گے۔
فوراً..... اسی وقت۔

جب آپ کو آئندہ.....
پہناتا تاز کیا جائے گا۔

آپ فوراً..... پناہم کی نیند میں چلے جائیں گے۔
جانشی پر۔

اب یہ ہواں اٹھنے۔
کے لیے تیار ہے۔
جیسے ہی یہ فضائی المنا شروع کرے گا۔
آپ کا باقی جسم۔
بھاری ہوتا جائے گا۔
آپ گہری نیند میں۔
جاتے جائیں گے۔
آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔
بلند ہو رہا ہے۔
اسے بلند ہونے دیجیے۔
معمول کا چب ہاتھ بلند ہو چکے۔
اب آپ کا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔
بھاری..... اور بھاری۔
اب یہ نیچے جائے گا۔
جیسے ہی یہ نیچے جائے گا۔
آپ کا باقی جسم تھک جائے گا۔
آپ نیند محسوس کریں گے۔
آپ کا ہاتھ نیچے جارہا ہے۔
اسے گرنے دیجیے۔
آپ کا جسم تھک گیا ہے۔
آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔
آپ کو گہری نیند۔
آری ہے۔

”فرش کجھے“

آپ پیر میوں سے نیچے۔

اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ بتائیجے اترتے جائیں گے۔

آپ کی نیند۔

اور گہری ہوتی جائے گی۔

بہت گہری۔

میٹھی اور گہری نیند۔

آپ نیچے اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

اور آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند..... میٹھی نیند۔

ہاتھ بلند ہونے کا بھون و بھا:

بھون و بھجے۔

آپ کا ہاتھ بلکا ہوتا جا رہا ہے۔

بلکا..... کاغذ کی طرح۔

پاکل بلکا۔

بہت بلکا۔

سورج کی شعاؤں کی حدت کا طریقہ:

معمول کو جب معمول پہنچم کی نیند میں بھشن دیجیے کہ۔

آپ گہری نیند سور ہے ہیں۔

گہری اور مشینی نیند۔

بہت گہری نیند۔

سورج کی شعاء میں آپ کے جسم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

آپ بہت گہری نیند۔

میں جا رہے ہیں۔

گہری اور مشینی نیند۔

گہری نیند کا شٹ:

اب آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کا معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے یا ابھی نہیں
ماہرین فن نے اس کے لئے بھی ایک شٹ رکھا ہے۔ اور اس شٹ کو "ہاتھ گھمانے کا شٹ" کہا
جاتا ہے۔

معمول کے دونوں ہاتھ اٹھائیے۔ باسیں ہاتھ کی الگیوں کو ایک بنا کر ان کا رخ اور پر کر دیجیے
اور بایاں ہاتھ ہائیں ہاتھ کے گرد گھانا شروع کیجئے کوئی آدھ منٹ گھمانے کے ساتھ بھشن دینا
شروع کیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

گہری نیند۔

آپ کا دایاں ہاتھ۔

گھوم رہا ہے۔

نیند..... گہری نیند۔

مشینی نیند۔

اس طرح نیند کے اور بھشن دے کر اس کی نیند کو بہتر گہرا کیا جاتا ہے یہ طریقہ بہت مستعمل
ہے۔

بستر میں سونے کے بھشن دینا:

معمول کو نیند کے عالم میں بھشن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند۔

میں سور ہے ہیں۔

نیند..... مشینی نیند۔

گہری نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سور ہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ کا سرتکنیے میں دھستا جا رہا ہے۔

اسے دھناد بجیے۔

نیند..... مشینی نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

اور گہری نیند۔

مشینی نیند۔

ہاب نمبر: 11:

خود کو پھناٹا نائز کرنا

جس طرح ہم دوسروں کو پھناٹا نائز کر سکتے ہیں اس طرح خود کو پھناٹا نائز بھی کیا جا سکتا ہے اس کا اکثر استعمال پھناٹ یا تو خود کرتے ہیں اور یا پھر مریضوں کو کروا تے ہیں پھناٹ اپنے آپ کو پھناٹا نائز کر کے اپنی قوت ارادی اور خود اعتمادی کو مسلسل بڑھاتے رہتے ہیں اور اس طرح ان کی ناکامیوں کی تعداد محدود رہ جاتی ہے۔

بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو اگر کبھی وہ بارہ وہ مرض ہو تو وہ بے جین ہو جاتے ہیں مثلاً بے خوابی کے مریض ایک بے خوابی کے مریض کو بمشکل پھناٹا نائز کیا جا سکتا ہے کیونکہ دوران عمل وہ اپنی اس بات کا ماتم کرنے لگ جاتا ہے کہ اسے نیند نہیں آتی۔

بے خوابی کے مریض کے لیے پھاٹزم سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ پھاٹزم کو خواب آور دوا نہیں ہے اور نہ کوئی زہر یا لاجکشن اور نہ ہی نشا اور شے بلکہ پھناٹزم اس موقع پر اس جادو کا کام کرتا ہے کہ ادھر منظر پڑھا اور ادھر مریض سورہ۔

بے خوابی کے مریضوں کو یہ بھجن دینے بہتر رہتے ہیں آپ پھاٹزم کی نیند کو عام نیند نہ سمجھتے، نیک ہے کہ آپ نیند میں نہیں جاسکتے مگر پھناٹزم کی نیند میں تو آپ چشم زدن میں چلے جائیں گے۔ پھاٹزم کی نیند بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔

بہت جلد..... ادھر میں آپ کے لیے گنوں گا ادھر آپ سورہ ہے ہوں گے۔
ان بھجن کے ذریعے مریض پر کافی جلد نیند طاری ہو جاتی ہے کیونکہ میں پھناٹزم کی نیند کو چادو کی نیند سمجھتا ہے۔

اپنے آپ کو پھناٹا نائز کرنے کے لیے پہلے تربیت لازمی ہے اور جب کوئی شہ تربیت حاصل کر لے تو وہ آپ اپنے کوبہ آسانی پھناٹا نائز کر سکے گا۔

اے گھومنے دیجیے۔

یہ خود بخود گھومتا رہے گا۔

اے گھومنے دیجیے۔

یہ گھومتا رہے گا۔

جب تک میں اس کو روکنے کے لیے نہ کہوں۔

یہ گھوم رہا ہے۔

اے گھومنے دیجیے۔

آپ اپنا ہاتھ چھوڑ دیجیے۔

اگر اس کا ہاتھ خود بخود گھومتا رہتا ہے اور روکنے کے باوجود نہیں رکتا تو آپ اس کو روکنے کا بھجن دیجیئے۔

اور پھر اس کو گھری نیند سونے کے بھجن دیجیے معمول اس وقت گھری نیند سورہ ہے۔

.....☆☆☆.....

سیلف پہنچا سک کا طریقہ:
 بہتر یہی ہے کہ سیلف پہنچا نہ کیا جائے جب آپ سونے کے لیے جائیں اور دن بھر کے میکھے ہوئے ہوں اور انہیں میرا رہے۔

چار پانی، پینڈ، کوچ یا آرام کری پر دراز ہو جائیے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے آپ کا تمام جسم ڈھیلا ہو آپ اپنے اوپر اسکی حالت طاری کر لیجئے۔ جیسی کہ آپ پر سونے کے وقت طاری ہو جاتی ہے اور اپنے آپ کو بخش دینا شروع کیجئے جب آپ کوئی بخش دیجئے تو ایسا ہی تاثراً اور رد عمل اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تحکاوت کو آپ ڈھنی تحکاوت یا جسمانی تحکاوت محسوس کریں آرام کری پر دراز ہو جائیے تا تکمیل بھی کر لیجئے اور آگے دیجئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو پہنچا نہ کر لیجئے اور اس وقت یہ بخش بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پاندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔
 میرے بازو..... کہنے کے ساتھ ساتھ ان کو ڈھیلا بھی چھوڑتے جائیے۔
 لیجئے آپ کری پر دراز ہو چکے ہیں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا ہے اور اب سونے کے لیے تیار ہیں۔

بخش شروع کیجئے۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔

یہ بخش دس دس سینیڈ کے وقفہ کے بعد تین چار دفعہ دہرا جائے۔

اور جب آپ دیکھیں کہ آپ نے واقعی اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے تو پھر دوبارہ بخش شروع کیجئے۔

میں سونے کے لیے تیار ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

نیند میں جانے والا ہوں۔

اسے آپ کو پہنچا نہ کرنے سے تین بڑے فائدے حاصل کرنا سمجھتے ہیں۔
 1- ڈھنی اور جسمانی تحکاوت دور کرنا۔

2- اپنی اضطراری حرکات اور ڈھنی غلط تحریکات پر کنٹرول کرنا۔

3- نفیاتی ابھسن دور کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا۔

تحکاوت:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تحکاوت کو آپ ڈھنی تحکاوت یا جسمانی تحکاوت محسوس کریں آرام کری پر دراز ہو جائیے تا تکمیل بھی کر لیجئے اور آگے دیجئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو پہنچا نہ کر لیجئے اور اس وقت یہ بخش بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پاندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔

اضطراری حرکات:

آپ جو کری پر بیٹھتے ہوئے لا شوری طور پر گاتے رہتے ہیں یا ہاتھوں سے بینڈ بجائے رہتے ہیں یا الگیوں کے ناخنوں کو دانتوں سے چباتے ہیں یا اضطراری حرکات ہوتی ہیں ان کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی پہنچا نہ کا استعمال بہت اچھا ہے۔

خود اعتمادی:

سیلف پہنچا نہ (Self Hypnotism) کا سب سے بڑا فائدہ انسان میں خود اعتمادی کے جو ہر اجاگر کرنا ہے۔

یوگ:

دنیا میں یوگ کا علم بھی کم مشہور نہیں کیونکہ اس کے ذریعے بھی وہی مظاہرے پیدا کیا جاسکتے ہیں جو کہ پہنچا نہ کے ذریعے کر سکتے ہیں اس لیے راقم الحروف نے یوگ اور سیلف پہنچا نہ کو ایک ہی باب میں مختصر آبیان کر دیا ہے۔ اپنے آپ کو پہنچا نہ کرنے کے دو مستند طریقے ہیں۔

1- بخش کے ذریعے 2- گھورنے سے

نند..... میشی نند۔
 میں نے اپنا ذہن بھی ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
 میرا جسم بھاری ہو رہا ہے۔
 میرا جسم بھاری ہوتا چارہا ہے۔
 بھاری..... بھاری۔
 میرے جسم کا وزن بڑھتا چارہا ہے۔
 میں نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
 میری تانگیں بھی بھاری ہو چکی ہیں۔
 کیونکہ میں.....
 سورہا ہوں۔
 میرے پیٹ، رانیں بھی بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
 میرے پازو بھاری ہو گئے ہیں۔
 پازو بہت بھاری ہو گئے ہیں۔
 میرا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے۔
 میرا سر بہت بھاری ہو رہا ہے۔
 میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
 بہت بھاری۔
 بندہونے والی ہیں۔
 میں نند میں جارہا ہوں۔
 نند میں جارہا ہوں۔
 نند..... گھری نند۔
 میں نند میں جارہا ہوں۔

میری آنکھیں جو نبی بند ہوں گی۔
 میں گھری نند میں چلا جاؤں گا۔
 نند.....
 میرا تمام جسم بھاری ہو چکا ہے۔
 میں گھرے سانس لینے لگا ہوں۔
 گھرے سانس۔
 جیسے جیسے میں سانس لیتا جاؤں گا۔
 میرا جسم اور بھاری ہوتا جائے گا۔
 نند اور گھری نند میں چاتا جاؤں گا۔
 میں سانس لے رہا ہوں۔
 میں نند میں جارہا ہوں۔
 نند.....
 نند..... گھری نند۔
 اسے باڑہار دہرانے اور گھرے سانس لینے سے جب سے آپ اپنے اوپر گھری غنوگی
 حسوس کریں تو گھرہاتھ بندہونے کا کھشن دیتے جائیے۔
 میرا بایاں پازو..... صرف پازو۔
 میرا صرف بایاں پازو ہے۔
 صرف بایاں پازو۔
 میرا بایاں پازو بکا ہوتا چارہا ہے۔
 بکا..... کاغذ کی طرح۔
 بہت بکا..... بہت بکا۔
 میرا باتھہ ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔
 ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

میں جس کام ارادہ کر لیتا ہوں۔
 پھر وہ کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔
 میں اس کو بہتر ساخت کر سکتا ہوں۔
 میرے اندر خود اعتمادی بڑھ رہی ہے۔
 اور یہ دن بدن بڑھتی جائے گی۔

پناہزم کی نیند میں جو بخش دیئے جاتے ہیں دماغ ان کو پس و پیش مان لیتا ہے اور ان پر اپنا عمل کرتا ہے جائے گئے پر انسان خود میں حریت اگنیز اثر اپنے آپ میں محسوس کرتا ہے۔

اس حالت میں آپ اپنے سے ہر قسم کی خامیاں دور کر سکتے ہیں۔
 سیلف پناہس کے لیے مندرجہ ذیل رہنمایا صولوں پر عمل کرتا چاہیے۔

جب آپ خود کو پہنچانا تاز کرنا چاہیں تو آرام وہ حالت میں لیٹ کر دماغ کو سوچوں سے آزاد کر دیں اس کے بعد اپنے اندر وہی دماغ کو جگانے کی کوشش کریں۔ اور اسے ہدایت دیں کہ آپ کو نیند آرہی ہے آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں اور آپ گھری نیند میں جا رہے ہیں اس وقت تک آپ کا دماغ آپ کی ہدایات کو صول کرنا شروع کر دے گا اور آپ پہنچاںک نیند میں چلے جائیں گے۔ سونے سے پہلے اپنے اندر وہی دماغ کو بخش دیں کہ آپ ایک ایک سمجھنے بعد خود بخود چاگ جائیں گے پہنچاںک نیند بہت مشحی ہوتی ہے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دماغ آسان کی بلند یوں پر پرواز کر رہا ہے ایک گھنٹہ بعد جب آپ اٹھیں گے تو آپ تمام وہی تکرات سے آزاد ہو جائیں گے۔

شام کے وقت ایک دری بچا کر اس پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اور اپنے سامنے ایک آئینہ رکھ لیں اپنے چہرے کو آئینہ میں دیکھیں اور آنکھیں بند کر لیں پھر اپنا چہرہ دیکھنے کی کوشش کریں لیکن اپنی آنکھیں بند رکھیں یعنی آپ اپنا چہرہ وہی طور پر دیکھ رہے ہیں جیسے ہی آپ کا چہرہ آپ کے دماغی تجھیل سے لگے گا۔ آپ پناہزم کے اثرات کے تحت پہنچاںک نیند میں چلے جائیں گے۔

شام یا رات کے وقت اپنے جسم کے اعضا کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں اور فرض کریں کہ آپ کے سامنے ایک پناہٹ کھڑا ہے جو آپ کو پہنچانا تاز کرنے کی کوشش کر رہا ہے اس مرحلہ پر

انٹنے لگا ہے۔
 انھر رہا ہے۔
 انھر رہا ہے۔

جب بار بار بخش دینے سے ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو آپ سمجھ لیں کہ آپ پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہے اب آپ جو چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں۔

اس حالت میں اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجئے قوت ارادی کو بڑھائیے اور اپنی خامیوں کو دور کیجئے۔

میری قوت ارادی مضبوط ہو رہی ہے۔
 میں جووارا دہ کرتا ہوں۔

اس پر پہلے اچھی طرح سوچتا ہوں۔
 پھر اس پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیتا ہوں۔

میرا فصلہ آخری ہوتا ہے۔
 دنیا کی کوئی قوت مجھے میرے ارادے سے۔

بازنہیں رکھ سکتی۔
 میں ہر کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔

ہر کام۔
 دنیا کا ہر کام۔

میں جووارا دہ کرتا ہوں اس کو۔
 ضرور پورا کرتا ہوں۔

خود اعتمادی بڑھانے کے لیے بخش دیجیے۔
 میں ہر کام کے لیے صرف.....

اپنے زور بازو پر اعتبار کرتا ہوں۔
 میں اپنے زور بازو سے دنیا کا ہر کام کر سکتا ہوں۔

اپنے اندر وینی دماغ کو ہدایت دیں کہ پھانٹ آپ کو سونے کے لئے کہہ رہا ہے اور آپ کی آنکھیں نیند سے بھر گئی ہیں اس دوران تصوراتی پھانٹ آپ کو جو زندگی کا آپ ایک مختہ بھر خود خود نیند سے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ محوس کریں گے کہ جانے کے بعد آپ ہشاش بٹاش ہوں گے۔

پر سکون ماحول میں لیٹ کر اپنے دماغ کو غیر ضروری خیالات سے پاک کریں اور اپنے دماغ کو بلیک بورڈ تصور کر لیں جس پر آپ اپنے خیالات کا عکس بنارہے ہیں آپ کا کام صرف یہ ہے کہ جیسے کہ اس تختے سیاہ پر کوئی تصور ہی نہیں اس کو فوراً مٹا دے اپنے دماغ اور ارادہ کے درمیان مسلسل کٹکش کے نتیجے میں تھوڑی کوشش کے بعد آپ کو نیند آنے لگے گی جب دماغ میں خیالات کا ہجوم رہنے لگے تو تحکاوت محوس کرنے لگتا ہے تحکاوت کا الجھی احساس آپ کے دماغ سے ان خیالات کو نکالنے کا باعث بنتا ہے جو اندر وینی اور بیرونی دماغ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے مفید و موثر ہے۔

بستر پر لیٹ کر اپنے اوپر توجہ مرکوز کر لیں اور کوئی چھوٹا سا وظیفہ دو ہر اندا شروع کر دیں مثلاً سجن اللہ وغیرہ شعور میں یہ الفاظ فی منٹ کی رفتار سے ادا کریں اس کے بعد پیٹ کم کرتے کرتے بیکبار فی منٹ تک لے آئیں اس طرح درمیانی و ققهہ خود خود بڑھ جائے گا۔

پھر اس طرح دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد ملے گی بڑھتا ہوا یہ میں وقہ بڑھاتے جائیں گے آپ کو اپنا دماغ خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد ملے گی بڑھتا ہوا یہ وقہ آپ کو پہنچ نیند میں لے جائے گا اور کچھ دیر بعد آپ سوچ جائیں گے۔

سیلف پھانس کے بہت سے فائدے ہیں ان میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کی شخصیت میں موجود بہت سے تضادات کو نکال دیتا ہے آپ کو پریشانیوں بے جا خوف اور تصوراتی دہم سے نجات مل جاتی ہے۔ جب آپ ذاتی طور پر پھانٹا نہ ہوتے ہیں تو آپ کے خیالات سے بھیں ملتی ہے اور دماغ پریشان کن خیارات سے آزاد ہوتا ہے تو آپ کی وینی صلاحیتوں میں تکھاڑا آتا ہے اور آپ کی قوت حافظہ مضبوط ہو جاتی ہے آپ کو اپنے دماغ پر کنٹرول حاصل جاتا ہے جو آپ کو کچھ بد عادات مثلاً تمبا کنوشی وغیرہ سے چھکا را دلا کر آپ کی شخصیت کو مضبوط

ہناتا ہے سیلف پھانس آپ کی بے خوابی کی دلکشیت کو بھی دور کرتا ہے نیز آپ کی ارکاڑ توچ کو بہتر ہناتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے ہر کام کو بہترین اور کامیاب انداز میں سرانجام دے سکتے ہیں خلاصہ یہ کہ سیلف پھانس آپ کو لیزر نیم کی طرح درست انداز میں دیکھنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے اور آپ کو اپنی خوبی اور خامیوں کو جانچنے اور پر کھنے کا موقع ملتا ہے۔

ہمارا لاشور ایک گھری اور پوشیدہ چیز ہونے کے باوجود بیرونی دماغ کی کارکردگی سے زیادہ اہمیت کا عامل ہے ہماری اچھی اور بُری عادات کا آغاز لاشور سے ہوتا ہے۔ ایک عام ذہن روز میں زندگی میں کوئی بھعن حاصل کرتا ہے تو وہ ہمارے شعور میں آ جاتا ہے جہاں سے اُسے مجبوبیت کیا جاسکتا جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یادداشتیں کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتی ہیں اور ذہن کا لاشوری حصہ انسانی حسیت کے کسی سینٹر سے مریبو ط ہے۔

لاشور کے مقابلے میں شور ایک ٹھیک فون ایکچھ کی طرح کام کرتا ہے جو کہ رابطہ کے نتیجاتی پیغامات جسمانی حواس سے وصول کرتا ہے اور پھر لاشور کے حوالے کر دیتا ہے لاشور کے لیے زمان و مکان کی کوئی قید نہیں ذاتی پھانٹزم کے ذریعے ہم لاشور کے اس تجھیدہ کام تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں کیونکہ جب جسم ریکس ہو اور حواس بھی آرام دہ حالت میں ہو تو لاشور بھعن کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اور سیلف پھانس کے ذریعے سے شخصیت کو بہتر بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لاشور کو دی جانے والی ہدایات مختصر جامع اور واضح ہوئی چاہیے سیلف پھانس میں لاشور کی خواہش کو شور تقویت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ کو خیر ہاد کہنا چاہتے ہیں تو آپ کی جسمانی ضرورت شعور کے ذریعے آپ کو دوبارہ سگریٹ نوشی پر مجبور کر دیتی ہے سیلف پھانس کے ذریعے آٹو بھعن دیتے ہوئے لاشور کو پر یقین انداز سے پاور کرایا جاتا ہے کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں کیوں کہ آپ کی محنت کے لیے نقصان وہ ہے اس طرح سیلف پھانس ہمارے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے ہم خود کو پھانٹا نہ کیے بغیر روز مرہ زندگی میں رات کو سوتے وقت کئی بار اپنے دماغ کو پابند کرتے ہیں کہ وہ ہمیں صبح چھبیجے جگا دے اور اکڑا یا ہوتا بھی ہے۔

میری نیند بہت بیکی ہوتی ہے۔
 تین
 میں اٹھنے لگا ہوں۔
 چار
 پانچ
 پہنچا تک آئی ایک انسانی آنکھ کی تصویر ہے۔ جو کہ ایک سفید گتے کے لگڑے پر دائرے کے اندر ہے اس کو گھورنے سے بھی اپنے اوپر پہنچا نہ کی نیند طاری ہو جاتی ہے۔
 ۴ انج چوڑے اور پانچ لمبے سفید گتے کے لگڑے پر یہ لفظ یادا رہ ہوتا ہے اور پہنچا تک آئی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کو اپنی پشت کے سامنے آنکھوں سے ڈیڑھفت دور لکا دیجیے یا رکھ دیجیے۔
 آرام سے اپنی نشست پر آ جائیے۔
 اور اس کو گھورنا شروع کیجیے۔
 گھورتے رہیے اور جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں تو بھشن شروع کیجیے۔
 میں نقطہ (جو چیز نہیں ہو) کو گھور رہا ہوں۔
 میں گھورتا رہوں گا۔
 تب تک جب تک میری آنکھیں تھک نہ جائیں۔
 اور مجھے نیند نہ آ جائے۔
 میں گھور رہا ہوں۔
 میری آنکھیں حکمتی جا رہی ہیں۔
 حکمتی جا رہی ہیں۔
 کافی تھک گئی ہیں۔

اب آپ پہنچا نہ کی نیند سے جا گناہ چاہئے ہیں اس نیند سے نکلنے کے دو طریقے ہیں۔
 ۱۔ اپنے آپ کو پہنچا نہ کی نیند میں بھشن دیجیے کہ میں ابھی پانچ منٹ بعد پہنچا نہ کی نیند سے انہوں گا اور تازہ دم ہوں گا اگر آپ صبح تک سونا چاہئے ہیں تو کسی قسم کا بھشن مت دیجیے ہاں ”اس قسم کا بھشن دینا اچھا ہوتا ہے میں صبح پانچ بجے یا چھبیس بجے انہوں گا۔“
 ۲۔ فوراً اٹھنے کے لیے جبکہ آپ کی ہنپتی و جسمانی تھکاوٹ دوڑچکی ہو بھشن دینا شروع کیجیے۔
 میری نیند اب بیکی ہو رہی ہے۔
 بیکی بہت بیکی۔
 میں اب اٹھنے والا ہوں۔
 میں تھوڑی دیر بعد اٹھنے والا ہوں۔
 میں تھوڑی دیر بعد انہوں گا۔
 میں بالکل ترددازہ اور ہشاش بشاش ہوں گا۔
 میں اٹھنے پر بہت تازگی محسوس کروں گا۔
 میں اٹھنے والا ہوں۔
 میں پانچ تک کتنی گنوں گا۔
 جب چار تک پہنچوں گا۔
 تو آنکھیں کھول دوں گا۔
 اور جب پانچ کہوں گا۔
 تو تردداز ہوں گا۔
 میں کتنی گننے لگا ہوں۔
 ایک وو۔

نیند میں جاتا جاؤں گا۔
 نیند میٹھی نیند۔ میں سانس لے رہا ہوں۔
 سانس لجھیے اور آپ گھری نیند میں جاتے جائیں گے اس کا اندازہ ٹھٹ لے کر لیجھیے۔
 اس کے اٹھنے کے بعد وہی طریقے جو کہ پہلے طریقے میں بیان کئے گئے ہیں۔
 خود پر پہنچا نرم کی نیند طاری کرنا بہت مشکل ہے۔ مگر یہ ممکن نہیں مسلسل وہ روز کی کوشش کے بعد آپ اپنے اوپر گھری نیند طاری کر سکیں گے۔ اور اس کے بعد آپ اپنے ہر قسم کے تجربات کر سکیں گے۔

.....☆☆☆.....

بہت تحکم گئی ہیں۔

میری آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

تحکم گئی ہیں۔

میں نیند محسوس کر رہا ہوں۔

نیند میٹھی نیند۔

میں جونہی آنکھیں بند کروں گا۔

مجھے نیند آجائے گی۔

میں گھری نیند میں چلا جاؤں گا۔

گھری نیند۔

میری آنکھیں گھونٹنے سے۔

بہت تحکم چکلی ہیں۔

پانی بہہ رہا ہے۔

میری آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

میں گھری نیند میں چار رہا ہوں۔

گھری نیند۔

میں گھرے سانس لینے لگا ہوں۔

جیسے جیسے گھرے سانس لیتے جاؤں گا۔

باب نمبر 12:**بچوں کو پہنچانا تائز کرنا**

جیسا کہ معمول کے باب میں بتایا گیا ہے کہ کون سے لوگ اچھے معمول ٹابت ہو سکتے ہیں تو قاری نے یہ محسوس کیا ہو گا کہ ہم دنیا میں بھی ان لوگوں سے بھی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جن کی شخصیت، جن کا کروار، جن کی حرکات عام لوگوں سے ہٹ کر ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے ہم میں تنقیدی قوت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ لوگ جن میں تنقیدی قوت ہی نہ ہو وہ بہت اچھے معمول ٹابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کے لیے صحیک طریقے کا استعمال کیا جائے۔

بچوں کو پہنچانا تائز کرنا بہت آسان ہے۔ فکر اس کے لیے پہنچاٹ کو بچوں کی بنیادی نفیات سے آگاہ ہونا اس لئے ضروری ہے کہ یہ اس کے لئے آگے کامیابی کا زینہ کھول دیتی ہے بچوں کی نفیات سے یہ چند ضروری خیالات لئے گئے ہیں۔

1- چلبلائپن اور بے چین فطرت:

بچے بے حد بے چین فطرت اور چلبلائی ہوتے ہیں ایک جگہ بھی بھی جم کرنے پیشیں گے حرکت ان کی زندگی کا دوسرا نام ہے وہ ہر وقت اچھل کو دھماک دوڑ پسند کریں گے قاری نے بھی عام مشاہدہ کیا ہو گا کہ کوئی بھی بچہ خواہ کسی مقصد کے لئے ہو میں پچیس منٹ ایک جگہ نہیں بیٹھے گا بشرطیکہ وہ سونہ جائے۔

بچوں کو پہنچانا تائز کرتے وقت اس بے چین فطرت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا ایک پہنچاٹ کو اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی بچے کو زیادہ دیر تک بٹھائے نہ رکھنا چاہیے اسے فوراً بچشن شروع کیجئے اور کچھ دور بعد اٹھا دیجئے۔

2- کم علمی:

بچے اکثر مخصوص ہوتے ہیں اگر آپ کسی سالہ بچے سے کوئی فن کے متعلق یا کسی اور عام سے متعلق کوئی سوال کریں تو اس کا جواب بے ساختہ ہو گا بچوں کے لیے اس امر کا واضح ثبوت ہیں اور بچوں کا بے ساختہ پہنچانے کی کمی علمی کی وجہ سے ہے۔

پہنچا نہ مکان کے متعلق بچوں کی معلومات نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں اس لیے ان کے دل سے پہنچا نہ مکان کا خوف بھی دور کرنا نہیں پڑتا اس لحاظ سے ان کو پہنچانا تائز کرنا آسان ہوتا ہے۔

3- حسیت بچے بے حد حساس ہوتے ہیں وہ اپنے اوپر جبر کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں اور جہاں جبر ہو وہاں ستر نصہ بچے حکم ماننے سے انکار کر دیتے ہیں اس لئے اس پر دھول سے کام نہیں کیا جا سکتا بچوں کو کوئی بخشش زبردستی نہ دیجیے اس طرح وہ وہنی طور پر آپ کے خلاف ہو جائیں گے اور آپ کے کسی بھی بخشش کو نہ قبول کریں گے۔

بچوں کو پہنچانا تائز کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا بھی اشد ضروری ہے کہ بچوں سے زیادہ فری (Free) بھی نہ ہو جائیے اس طرح بے تکلفی پہنچانا تائز کرنے میں رکاوٹ ٹابت ہو گی۔

بچوں کو پہنچانا تائز کر کے ان کی کسی ضد وغیرہ کو دور کرنا ہوتا ہے یا کسی بھلکی سی پیاری کا اعلان مثلاً لکنٹ وغیرہ کو ختم کرنا ہوتا ہے۔

اگر ضد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو بچے کو پہنچا نہ مکان کی بھلکی نہیں میں پہنچا کر اسے بخشش دیتے جاتے ہیں اسی طرح اگر بچے کے درد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو اسے درد کے دور ہونے کے بخشش کم از کم گہری نہیں میں دیتے جاتے ہیں عموماً بچے کو پہنچا نہ مکان کی نہیں میں سلا کر چھوڑ دیا جاتا ہے اور اس طرح وہ عام نہیں میں چلا جاتا ہے۔

بچوں کو پہنچا نہ مکان کرنے کے لئے مختلف طریقے ہیں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے بچے بے چین فطرت کے مالک ہوتے ہیں اس لیے ایسے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں جن میں بے چین فطرت کو نشریوں کیا جاتا ہے۔

ایک سے تین سال تک کے بچوں کو تھپک تھپک کر سلا یا جاتا ہے اور اس طرح بعد میں بخشش

دیجے جاتے ہیں اور پھاٹزم کی نیند عام نیند میں خود بخود بدل جاتی ہے اور پچھے عام نیند ہو جاتا ہے۔
 تین سے سات سال تک کے بچوں کو پہنچانا نہ کرنے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے
 ان کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ بہت کار آمد ثابت ہوا ہے پچھے کو آرام کری پر دراز نہ ہونے کی
 ہدایت دیجئے۔ آئیے۔ تشریف رکھئے۔
 لیٹ جائیے۔
 آرام اور سکون سے۔
 مجھے ہتا یے کہ آپ کیا کھیل کھیلتے ہیں۔
 اچھا اب لیٹ جائیے۔
 آنکھیں بند کر لجھئے۔
 فرض کیجئے۔

مگر جھولا جھولتے رہے۔
 زور لگاتے رہے۔
 آپ نیند میں چارہ ہے ہیں۔
 نیند..... گھری نیند۔
 آپ بڑے ہڑے سے نیند میں چارہ ہے ہیں۔
 گھری نیند میں
 جھولا جھولتے رہے۔
 جب پچھے پر پھاٹزم کی درمیانی تم کی نیند طاری ہو جائے تو بخش دیجئے کہ (اگر ضد وغیرہ
 دور کرنی ہو تو) آپ آئندہ سے ضد وغیرہ نہیں کریں گے۔
 ضد روی چیز ہے۔
 آپ کے ابا جی آپ کے ہی لیے پھل لاتے ہیں۔
 مگر آپ ضد کرتے ہیں۔
 ضد بہت روی چیز ہے۔
 آپ کے ابا جی کو آپ سے بڑی محبت ہے۔
 اور آپ کی امی کو بھی۔
 مگر آپ ضد بہت کرتے ہیں۔
 ضد بہت روی چیز ہیں۔
 آپ جب آئندہ پھل کھائیں گے۔
 تو ہرگز ضد نہیں کریں گے۔
 ضد کرنے والوں کو۔
 اللہ تعالیٰ بھی اچھائیں سمجھتا۔
 آپ بڑے اچھے پچھے ہیں۔
 آئندہ آپ ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

بڑوں کے لیے احترام کا جذبہ پیدا کیا جائے۔
لوگوں کو خدا تعالیٰ نے ودیعت کی ہوتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی دوسرا شخص اپنی توجہ کی قوت نہیں بڑھا سکتا اس کے لیے اس کو کچھ (Exercise) مشقیں کرنا ہوتی ہیں جس سے خاطر خواہ توجہ کی قوت پیدا کی جاسکتی ہے۔

کامیاب مطالعہ کے لیے توجہ کی قوت جتنی بڑی ہو گی اتنا ہی اچھا ہو گا اتنے ہی وجہ پر
سوالات اور دلیل سے دلیل مسئلہ بھی آسانی سے حل ہو جائے گا۔

طلباًءِ اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کی توجہ کتاب پر مرکوز نہیں رہتی بلکہ دوسرے خیالات بھی ذہن پر دھواں ایوال دیتے ہیں۔ اور پھر بڑھنا مشکل ہونا جاتا ہے وہ بھی "قوت توجہ" کی کمی ہے۔
یکسوئی کی قوت پناہ زم سے از خد پیدا کی جاسکتی ہے کسی زنجیر کی اگر مغلوبی دیکھنا ہو تو اس کی لڑیاں دیکھی جاتی ہے کمزور لڑیوں سے کمزور زنجیر وجود میں آتی ہے پناہ زم کے ذریعے ان لڑیوں میں فولاد کی اسی قوت بھر دی جاتی ہے۔

طلباًءِ کو جو مشکلات عموماً پیش آتی ہیں وہ یہ ہیں۔

- 1- عدم خود اعتمادی۔
- 2- اعصابیت۔
- 3- خرابی یادداشت

1- عدم خود اعتمادی:

اگر ایک شخص ایک کام کرنے کی اہلیت رکھنے کے باوجود یہ یقین کرتا ہو کہ وہ یہ کام نہیں کر سکے گا تو یہ عدم خود اعتمادی کا مرض ہے۔ اس کی وجہ قوت ارادی کی کمی ہے لہذا اس کا علاج یہ ہے کہ معمول کو نہیں میں ڈال کر یہ بخش دیا جائے کہ اس کی قوت ارادی بڑھ رہی ہے اور وہ یہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے عموماً تین چار نشتوں میں مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

2- اعصابیت:

یہ ایک ایسی جذباتی کیفیت کا نام ہے جس میں خواہ خواہ ہی انسان گھبراہٹ اور کسی سے ڈر

آپ بالکل صندھیں کریں گے۔

یہ بخش بار بار دیتے ہوئے بچے کو پناہ زم کی نیند ہی میں چھوڑ دیجیے کہ وہ تھوڑی دری بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔ یہ ہدایات اس کے ذہن میں بار بار گھومتی رہیں گی اور آیمہ اس کا اثر یقیناً اچھا ہو گا۔

اس طرح لکھت کے مریض بچوں کو بھی اس خوف سے نجات دلایا جاسکتا ہے ان کو بھی پناہ زم کی گھبری نیند میں لے جا کر اس مرض کے متعلق ہدایات دیجیے کہ۔

آپ تھیک ہوتے چار ہے ہیں۔

آپ کی زبان میں نے درست کر دی ہے۔

آنندہ جب آپ اٹھیں گے۔

اور وہ سروں سے یو لیں گے۔

تو ہر گز نہیں ہکلائیں گے۔

آپ زبان درست ہو چکی ہے۔

آپ کا ہکلانا ختم ہو گیا۔

بالکل ختم۔

آپ مکمل صحت مند ہو گئے ہیں۔

اس کے بعد بے شک بچے کو پناہ زم کی نیند میں سونے دیجیے وہ تھوڑی دری بعد خود ہی اٹھ جائے گا۔

بچوں کی نفیاتی تکالیف اس لئے جنم لیتی ہیں کہ ان کے بڑے ان کی مجمع تربیت نہیں کر سکتے ان کو بہات بات پر ڈانٹا جاتا ہے ان کی خواہشات کا احترام نہیں کیا جاتا ان کی باتیں سنی نہیں جاتیں و گرنہ کوئی ایسا بچہ نہیں دیکھا گیا جس کے ماں باپ اس کے ساتھ شفقت کا برداز کرتے ہوں اور اسے لکھت کا مرض ہواں لئے اگر اخلاقاً کہہ دیا کہ بڑوں کو پناہ زر کر کے ان کے ذہن سے بچوں کے لیے مخالفانہ جذبات نکال دیئے جائیں تو یہ بہتر ہو گا کہ بچوں کو پناہ زر کر کے ان کے ذہن میں

وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ اس کی علامات عموماً شرمناپن (Shyness) ہی ہوتا ہے۔
مریض کو گہری نیند میں لے جا کر یہ بخش دیجئے کہ وہ بتدربن تھیک ہوتا جا رہا ہے اور اب وہ لوگوں کے سامنے (Nerveus) نہیں ہو گا۔
احساس کمتری وغیرہ دور کرنے کے بخش دیجئے۔

3۔ خرابی یادداشت:

خرابی یادداشت کی وجہ کی قسم کی ہو سکتی ہے مثلاً۔

- 1۔ قدرتی طور پر یا کسی حادثہ وغیرہ سے ذہن پر بوجھو وغیرہ
- 2۔ بھول جانے کا مرض
- 3۔ دماغی کمزوری

ان تینوں کا علاج وہی ہے جو کہ عام معمول کو پھناڑم کی نیند میں دیا جاتا ہے لیکن کہ احساس کمتری اور مریض کا حوصلہ بڑھانے کا بخش دینا اس میں مریض خود بھی سیلف پھناسر (خودنوی) کی کیفیت لا کر اپنے آپ کو بخش دے سکتا ہے معمول کو بھی یکسوئی پیدا ہونے کی ہدایت کر دیجئے
نیز اس کے لیے نقطہ بنی کی مشق بھی بہتر ہتی ہے۔

عدم خود اعتمادی کے لیے ایک مثالی سچھر۔

مریض کو نیند میں ڈال کر مندرجہ ذیل بخش دہرائیے۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد کرتے ہیں۔

دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی کام کے لیے پیدا ہوتا ہے۔

اور آپ کے لیے بھی قدرت نے ایک کام مقرر کیا ہے۔

آپ چاہیں تو عظیم بن سکتے ہیں۔

مگر آپ کو اپنی قوت ارادی سے کام لیتا ہو گا۔

آپ کی قوت ارادی اب دن بدن بڑھتی جائے گی۔

آپ جس کام کا ارادہ کر لیں۔
اس کے متعلق زیادہ مت سوچیں۔
فوراً اس کو شروع کر دیں۔
فوراً سوچنے کے بعد فوراً بعد۔
اس طرح آپ کی قوت ارادی بڑھتی شروع ہو جائے گی۔
آپ اپنی ذات پر اعتماد کرنے لگے ہیں۔
آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔
اس طرح دوسری تیسرا دفعہ کے بخش بھی دینے جاسکتے ہیں اس کے بعد معمول کو بتا دیا جاتا ہے کہ دن کے کسی فارغ وقت اپنے اوپر (Hypnosis) کی کیفیت طاری کر کے ان جملوں کو دہراتا رہے۔
”میری قوت ارادی بڑھتی چا رہی ہے میں پہلے سے بہتر ہو گیا ہوں“
نفیاٹی معمول کے لیے یہ بخش کہ۔
”آپ بھی کسی سے کم نہیں ہیں“
تو پ کے گرنے سے زیادہ جیز اور گل میں اس سے زیادہ کار آمد ہے۔
ایک فرانسیسی ڈاکٹر ”اماٹل کوئے“ نے بہت اچھا نفیاٹی علاج دریافت کیا۔ اس کو اگر پھناڑم کی نیند میں استعمال کیا جائے تو اس کی افادیت دوگنی ہو جاتی ہے۔ اس نے یہ قلمقو بیان کیا تھا۔

”Every day and in every way I am getting better
better“

”میں ہر لحاظ سے دن بدن بہتر ہوتا جا رہا ہوں“

اس کا یہ نفیاتی مکالیف میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے۔

بچوں کے نفیاتی امراض اور بعض ناپسندیدہ عادات مثلاً۔

ناخن چبانا، انگوٹھا چونا وغیرہ پر پہنچا نہ کے ذریعے قابو پایا جا سکتا ہے۔

تلائہت کا علاج:

تلائہت کے علاج کے لیے پہنچنے کے بعد بھن کے ذریعے تلانے کی عادت پر قابو پایا جا سکتا ہے اس مقصد کے لیے معمول کو مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی جا سکتی ہیں۔

آپ تلانے کی غلط عادت میں جلا ہیں۔

اس کی وجہ سے آپ کو شرم دیگی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

جب آپ اپنی اس کمزوری پر زیادہ توجہ دیتے ہیں تو تلائہت میں اور اضافہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اس پر قابو پانے چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنی ہو گی۔

آپ کوبات کرتے ہوئے گھرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے چاہیے۔

اب جانے کے بعد کبھی بھی نہیں تلاؤں گا۔

اب ایک بھت کے بعد تم دوبارہ واپس آؤ گے۔

اس طریقے سے کچھ پار علاج کرنے کے بعد مریض میں تلائہت کم ہوتی جائے گی اور آخر کار بالکل ختم ہو کر رہ جائے گی کیونکہ تلانا جسمانی نہیں بلکہ نفیاتی مسئلہ ہے۔

انگوٹھا چونے کی عادت:

انگوٹھا چونے کی عادت بھی خود اعتمادی کی وجہ سے جس طرح بالغ افراد نفیاتی دباؤ کو دور کرنے کے لیے سگریٹ اور شراب وغیرہ کا سہارا لیتے ہیں اسی طرح بچے بدلتی ہوئی صورت حال میں خود کوڈھانے کے لیے وقت محسوس کرتے ہیں تو نفیاتی سہارے کے لیے انگوٹھا چونا شروع کر دیتے ہیں اور بعض بچے بڑے ہونے پر بھی اس عادت کو جاری رکھتے ہیں۔

باب نمبر 13:

پناہنام سے علاج

نفیاتی امراض کا واحد حل پناہنام ہے۔

نفیاتی امراض کا طبع کوئی ناپسندیدہ واقعہ ہوتا ہے جو کہ ذہن کی تباہیوں کو ہلاکارتہتا ہے اور بالآخر بے چینی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے ایسے لوگوں کے علاج سے پہلے ان کے ساتھ ایک سیشن کیا جائے جس میں انہیں بتایا جائے کہ دنیا کو بد لئے کی جائے انھیں خود انداز فکر بدلتا ہو گا پناہنام سے علاج کے لیے مندرجہ ذیل اغذیکش وی جا سکتی ہیں آپ کی بے چینی والی عادت آپ کی اپنی طاری کی ہوئی ہے۔

جہاں تک دمہ (ASTHAMA) کا تعلق ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جس کے باعث میں اگرچہ سو فیصد تو نہیں پھر بھی ستر فیصد یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ نفیاتی مرض ہے یہ ذہن میں رکھیے کہ علم طب خود یہ دعویٰ کرتا ہے کہ۔

”کوئی مرض سو فیصد جسمانی اور کوئی مرض سو فیصدی نفیاتی نہیں ہو سکتا ہر مرض نفیاتی بھی ہوتا ہے اور جسمانی بھی۔ اس لئے ایک انسان کو مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لیے جسمانی اور نفیاتی علاج کروانا ضروری ہے۔“

ایک اور پناہنام کا قول ہے کہ
”یاد رکھیے۔ جو مرض قدرتی نہیں ہے وہ پناہنام سے قابل علاج ہے ڈاکٹر ار سکن د رکھنے کیا کرتے ہیں۔“

میں نے اعدموں کو پناہنام سے ٹھیک کیا۔ اور ان کی بیٹائی واپس لوٹ آئی وہ دوبارہ دیکھنے لگے ہیں۔ میں نے قائم کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زبان کی لکھت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

پناہنام کے ذریعے میرے پاس علاج کے لیے چل کر آئے میں نے ان کو بغیر پیسا کھیوں کے چل کر دکھایا۔ اور وہ یہ پیسا کھیاں میرے پاس ہی چھوڑ گئے۔

پناہنام کے ذریعے بے خوابی کے مریضوں کا علاج بھی آسان ہے بے خوابی کے مریض پناہنام کے علاج کے بعد میٹھی غیند سوتے ہیں اس کو وہ اگر دو رجیدیہ کا جادو کہیں تو بالکل بجا ہے۔

پناہنام سے نفیاتی علاج:

ہر وقت پریشان رہنے کی صورت میں ڈپریشن انسان کی نفیات میں جڑ پکڑ لتی ہے اور بالآخر بے چینی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے ایسے لوگوں کے علاج سے پہلے ان کے ساتھ ایک سیشن کیا جائے جس میں انہیں بتایا جائے کہ دنیا کو بد لئے کی جائے انھیں خود انداز فکر بدلتا ہو گا پناہنام سے علاج کے لیے مندرجہ ذیل اغذیکش وی جا سکتی ہیں آپ کی بے چینی والی عادت آپ کی اپنی طاری کی ہوئی ہے۔

آپ خود اس بات سے آگاہ ہیں کہ آپ کے ذہن پر ایک خیالی خوف طاری ہے۔

آپ کی اس گلرمندی اور بے چینی کی کوئی خاص وجہ نہیں۔

آپ کو علم ہوتا چاہیے کہ آپ ایک قاتل اور پسندیدہ انسان ہیں۔

آپ کی شخصیت میں ڈرخوف اور تنفسی سوچوں کی کوئی مگنا کش نہیں آپ کو اپنے اندر تبدیلی لا کر ثابت خیالات پیدا کرنے ہوں گے وعددہ کرو کہ اب آپ خوف و خدشات اور تنفسی خیالات کو دل و دماغ میں جگہ نہیں دو گے۔

واضح ہو کہ ہر انسان کے اندر خود کو صحت یاب کرنے کی تخلی طاقت موجود ہوتی ہے جیسے عقیدہ پناہنام کی ہدایت کے ذریعے تحریک دی جائے تو معانع کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کرچن سائنس کی تجویز میں بھی بھی نظریہ کا فرمایا ہے مقدس مذہبی مقامات یعنی مسجد مندر اور چرچ وغیرہ پر جا کر لوحاتیت اور نفیاتی بلیدگی کا احساس اس لیے ہوتا ہے کیونکہ یہ تمام مقامات شفائی اثرات سے لگتے ہیں۔ میں نے قائم کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زبان کی لکھت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

تمبا کو نوشی کی عادت بہت بُری ہے۔
اس کے جسمانی اور نفسیاتی نقصانات ہیں۔

اس سے منہ میں بیویدا ہو جاتی ہے جو کہ لوگوں کے سامنے اچھا تاثر قائم نہیں کرتی۔
تمبا کو نوشی سے منہ اور پیغمبر دوں کا کینسر ہو سکتا ہے۔
تمہیں فوراً سگریٹ اور تمبا کو چھوڑ دینا چاہیے۔
تم ایسا کر سکتے ہو۔

تم خود بھی سگریٹ پینا نہیں چاہئے۔
 وعدہ کرو کہ تم دوبارہ سگریٹ نہیں پیو گے۔

جانے کے بعد تم کبھی سگریٹ نہیں لو گے یا تمبا کو نہیں چباؤ گے۔
اپنے الفاظ کو آہستہ آہستہ واضح اور ترغیب آمیز انداز سے دو، ہر ایسیں جب تک کہ آپ
معمول سے وعدہ نہیں لے لیتے پھر انکی حالت چہرے پر تھیکی سے یا ہوادینے سے یا زبانی
ہدایت سے ختم کی جاسکتی ہے۔

شراب نوشی ختم کرنے کے لئے:

الکوحلک معمول کو آرام جنمیا صوفے پر بٹھایے۔
معمول سے کہنے کہ وہ اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے خالی کر دیں۔
اپنی پہلی دو الگیوں کو معمول کی نظروں کے سامنے سیدھے کھڑا کریں۔
معمول کے عقب سے آتی ہوئی روشنی آپ کی الگیوں پر پڑنی چاہیے۔
معمول سے کہنے کہ وہ آپ کی دونوں الگیوں کی طرف گھورتا رہے۔
کچھ دوری کے بعد آپ دیکھیں گے کہ معمول کی آنکھوں کی پتلیاں ڈھلک سی گھیا در چہرہ
سپاٹ ہے۔

چار چڑھتے ہیں انسان کا یقین اور امید علاج کا راستہ کھول دیتا ہے۔

سگریٹ نوشی کا علاج:

سگریٹ نوشی کے علاج کے لئے ذیل میں درج کیا گیا بحث کا راستہ ثابت ہو گا سگریٹ
نوشی بھی جسمانی سے زیادہ نفسیاتی پہلو رکھتی ہے۔ اگرچہ تمبا کو میں نکوٹین جیسا خطرناک مادہ موجود
ہوتا ہے جس پر انسان کا جسم انحراف کرنے لگ جاتا ہے اور جب کچھ دور تک نکوٹین نہ ملت تو انسان
پر بے چینی کی کیفیت طاری ہونے لگ جاتی ہے لیکن اگر انسان قوت ارادی سے کام لے تو یہ طلب
اتی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جس پر قابو نہ پایا جاسکے۔ لیکن سگریٹ نوشی کا بظاہر بھی بے ضرر
طریقہ انسان کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل ہنا دیتا ہے۔ اکثر نشیات کے عادی حضرات بھالی
اور پناہزم کے ذریعے علاج کرو اک صحت یا بہت ہو جاتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو بے ضرر سمجھتے
ہوئے سالہا سال اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے ترک تمبا کو اتنا ہل نہیں جانتا چاہیے
اور عامل و مریض دونوں کو پوری تندی کے ساتھ اس کا حل ڈھونڈنے کی سعی کرنی چاہیے۔

معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھا کر خود اس کے سامنے ایک آرام جیسے پر بیٹھ جائیں
معمول کے گھٹنے اپنے گھٹنوں میں لے لیں اور اسے کہیں کہ وہ اپنی ہاتھیوں کو آپ کی ہاتھیوں پر
رکھ دیں اب معمول سے کہیں کہ وہ معا آپ کی آنکھوں میں دیکھے آپ بھی معمول پر توجہ مرکوز
کریں کچھ بھی دیر بعد آپ معمول کی آنکھوں کو ایک خاص انداز میں ہلتا ہوادیکھیں گے معمول کی
آنکھوں کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا رابطہ جاری رہے۔

اس کے بعد آپ جو بھی حرکت کریں گے معمول بھی وہی کرے گا کیونکہ وہ مکمل طور پر
مسرا نہ ہو چکا ہوتا ہے۔ اب آپ ہاتھوں کی الگیوں کی مدد سے معمول کی آنکھوں کے پوٹے بند
کر سکتے ہیں۔

اب آپ معمول کو حسب ذیل بھمن دے سکتے ہیں۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد آپ معمول کو اخذ کش و نشرد ع کرویں۔
آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کی پتلیاں سکڑ کر بند ہو رہی ہیں۔

آپ نیند کی گہری وادیوں میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ زمگرو اخی الفاظ میں معمول کے سوچانے تک دو ہراتے رہیں۔

آپ مریض کو تجویز کریں کہ وہ ایک ہفتے تک شراب نہیں پیئے گا۔

جب وہ اگلی دفعہ آپ کے پاس آئے تو شراب نہ پینے کے بھنسز کا دورانیہ مزید بڑھادیں اور ہر بخش پر یہ دورانیہ بڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ وہ مکمل طور پر صحبت یا ب ہو جائے صحبت یا ب ہونے کے بعد آپ چند مزید سیشنز کے ذریعے بتدریج فلوا آپ جاری رکھتے تاکہ مریض فوری طور پر دوبارہ شراب نوشی کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

نیان:

نیان بھول جانے کو کہتے ہیں۔ پناہزم کی نیند میں معمول کو کوئی بات بتا کر بھلانی بھی جا سکتی ہے۔

یہ پناہزم کی درمیانی قسم کی نیند میں بھی ممکن ہے اور اس میں تیرے گروپ کے لوگ آتے ہیں۔ (دیکھے ہاب پانچ)

معمول کو بخش دیجیے کہ
میں تین تک گنتی گنوں گا۔

اور میں جو نبی قیمن کہوں گا۔
آپ ایک سے دس تک۔

جنی مسائل کا خاتمه:

مباشرت کے درمیان عضو مخصوص ایستادہ نہ ہوتا یا وقت سے پہلے ڈسچارج ہو جانا مردوں کے اہم جنی مسائل ہیں خواتین میں جنی سرد ہری ایک اہم مسئلہ ہوتا ہے جس کی جسمانی و جوہات

گنتی گناہ شروع کرویں گے۔

آپ آرام سے گنتی کیجئے۔

سکون اور آرام سے۔

لیجئے۔

ایک وو تین۔

گناہ شروع کیجئے۔

ایک وو۔

معمول کو بار بار گنتی گنوایے۔ جب وہ تین مرتبہ گن چکے تو اسے دوبارہ بخش دیجئے۔

آپ جب اسے گنیں گے۔

تو سات گننے کے بعد۔

آنٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

آپ سات کے بعد آنٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

اور۔

پھر پاؤ جو دو کوش کے۔

اگلا عدد پاؤ دنہ کر سکیں گے۔

آپ سات کے بعد بھول جائیں گے۔

آخر کار آگے گنتی گنیں گے۔

بھی ہو سکتی ہیں اور جذبائی و نفیاتی وجذبائی بھی۔

پہنچا نرم کے ذریعے ہر دو مردوزن یمندر جہہ بالا جنسی کمزوریوں کو دور کیا جاسکتا ہے ایک ماہر نفیات مریض کو اس کی ازدواجی ناکامی کی وجہات پر روشنی ڈال کر اس کی بیماری رفع کر سکتا ہے پہنچا نک نیند کے دوران پر اثر بخشزدے کر مرد کو استعداد کی کمزوری اور سرعت انزال سے بچایا جا سکتا ہے۔

میاں بیجو کے باہم ڈسچارج ہونے سے دونوں کوزیادہ ڈنی آسودگی حاصل ہو سکتی ہے۔ اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ مرد تباہ زیادہ ویریک عضو مخصوص اندام نہانی کے اندر مصروف عمل رکھے جو کہ زیادہ تر مردوں کے لیے ایک مشکل عمل ہوتا ہے کیونکہ مرد کی جنسی نفیات کا یہ خاصا ہے کہ وہ جتنی جلدی سیکس کے لیے تیار ہوتا ہے اتنی ہی جلدی فارغ ہونے کی طرف مائل ہوتا ہے جبکہ عورت کی جنسی نفیات کی یہ خصوصیات ہے کہ وہ آہستہ روی سے جنسی عمل کے لیے تیار ہوتی ہے اور اس عمل کو پایہ تھیکیں تک پہنچنے میں اسے نبہا زیادہ وقت درکار ہوتا ہے بیک وقت ڈسچارج ہونے کے لیے مرد کو چاہیے کہ جنسی لذت کے حصول کی طرف سے توجہ ہٹا کر اپنا ذہن کسی اور طرف لگائے تاکہ عضو مخصوص اندام نہانی کے ساتھ دغدغہ اور ماس کی وجہ سے منعنی محسوس نہ کریں۔ اور زیادہ وقت حاصل کر لیں۔

عضو مخصوص کی استعداد کو قائم رکھنے کے لیے معمول کو خود اعتمادی کی کی پر قابو پانا ہو گا ناکام ہونے کا خدشہ ہی سب سے بڑا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے بعض مردوں کو انتشار کامل حاصل کرنا اور ڈسچارج کو موخر کرنا مشکل بن جاتا ہے اس کا علاج پہنچاٹ کے پاس جا کے بغیر آٹو جشن سے بھی کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مریض کو چاہیے کہ سلف پہنچاٹ کے ذریعے خود کو پہنچا نکنند میں لے جائے اور خود کو اپنی پھوپھش کے تناسب سے درجہ ذیل فقرات کی مدد سے ذاتی بخشز ترتیب دے مثلا۔

میں ایک کمزور شخص نہیں ہوں۔

میرے اندر جنسی تو اتنا تی کے خزانے بھرے ہوئے ہیں۔

مجھے انتشار حاصل کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوگی۔

ان انتشار کے حصول کے بعد عضو مخصوص میں اسٹرخا (ڈھیل آپن) نہیں ہو گا۔

جنسی عمل کے دوان عضو مخصوص کی رگوں میں مکمل طور پر خون بھر جائے گا۔

میرا عضو تناصل طویل، فربہ اور مضبوط ہو گا۔

میں دخول سے پہلے خوب جنسی چھیڑ چھاڑ کروں گا مگر اپنی منعنی خیزی پر قابو رکھوں گا۔

دخول کے بعد میں حسب خواہش سڑک لگاتا رہوں گا۔

جب میرا ساتھی منزل ہونے کے قریب ہو گا تو میں بھی اس کے ساتھ ڈسچارج ہو جاؤں گا۔

پہنچا نرم کے علاوہ سپشز کے ذریعے بھی ایک ماہر نفیات اپنے مریض کے جنسی مسائل کو دور

کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے اس حوالے سے مندرجہ ذیل نکات بہت اہم ہیں۔

جنسی تعلق ایک غلط اور گندہ کام نہیں ہے۔ جس پر بات نہ کی جاسکے یہ فعل نسل انسانی کی بتا

کے لیے پوری دنیا میں بیمادی اہمیت کا حال ہے ازدواجی تعلقات کے ذریعے ایک حیثیت اور

خوش گوار معاشرتی زندگی بسر کی جاسکتی ہے اس لیے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان

کاری حاصل کرنا ہر انسان کا حق ہے۔

ازدواجی مlap صرف جسمانی تعلق کا نام ہی نہیں بلکہ اس کی ڈنی اور روحانی طور پر بھی

اہمیت ہے جنسی مlap سے لطف اندوز ہونے کے لیے عضو مخصوص کی بجائے دماغ زیادہ اہم آلہ

ہے۔ یہ لطف اس وقت تک دو بالا نہیں ہو سکتا جب تک میاں بیوی دونوں بخوبی اس میں شامل نہ

ہوں۔

مرد کو بیوی کو جنسی مlap کے لیے مجبور کرنا زنا بالبھرے کم نہیں ہے شادی مل جل کر خوشیاں

حاصل کرنے کا نام ہے۔ اور ایک اہم جذبائی رشتہ ہے لہذا ہر دو مرد اور عورت کو اس بات کا احساس کرنا چاہیے اور دوسرے کا دل جیت کر تسلیم حاصل کرنی چاہیے۔

عضو مخصوص کے سائز اور مرد کی طاقت کے درمیان براہ راست کوئی تعلق نہیں عضو مخصوص چھوٹا ہونے سے اس لیے فرق نہیں پڑتا اور عورت کی انعام نہانی میں پچ ہوتی ہے جو کہ ہر طرح کے سائز کے لیے فٹ ہوتی ہے مزید براہ مرد کے عضو کا حاس ترین حصہ پاری اگلا حصہ ہوتا ہے جو ایک انچ کے اندر اندر ہی ہوتا ہے۔

پرده بکارت کا ہونا عورت کی کنواری ہونے کی دلیل نہیں ہے بلکہ پرده کا نہ ہونا یا پھٹا ہوا ہونا کنوار پن کے خلاف نہیں ہے بلکہ ہو سکتا ہے کہ ورزش یا کوئی سخت محت کا کام کرتے ہوئے از خود پھٹ گیا ہو۔

ازدواجی طاپ کے دوران عورت کا تعلق ہوتا اور حقیقتاً باقاعدہ ہر شرم کے نام پر لطف کا انجام نہ کرتا اور محض مرد کو لطف اندوز ہونے کا حق دار بھنا بہت بڑی غلطی ہے۔

ازدواجی عمل کے دوران نکلنے والے پرم بچے کی جنس کا تعین کرتے ہیں اور اس میں محض عورت کا کوئی عمل دل نہیں ہوتا بلکہ مرد کر موسوی عورت کے بیضیکے ساتھ عمل کر لڑ کی یا لڑ کا ہونے کی نشاندھی کرتے ہیں۔

ازدواجی تعلقات ایک مشینی عمل نہیں ہے اور اسے معمول کی دوسری چیزوں کی طرح تصور نہیں کرنا چاہیے دخول اور حمل اتنے اہم نہیں کہ ازدواجی تعلقات کی ضرورت کو ان ضروریات پر محدود کر دیا جائے شادی پر اپنی باؤ جو دی پیار محبت سے ایک دوسرے کا دل جیتنا ضروری ہے۔ کامیاب جنسی تعلقات کے لیے چند مزید عملی مشورہ ذیل میں رقم کیے جا رہے ہیں۔

مرد کو چاہیے کہ رک رک کر پیشab کرے جس سے اس کے عضو تناول کے پھوٹوں میں مضبوطی آئے گی۔

باقاعدگی کے ساتھ افرادی عضو مخصوص کی طرف خون کی روانی کو قائل کرتا ہے جو کہ انتشار کے لیے مفید ہے۔

متعدد کے پھوٹوں کو دس تا سو پار اور روزانہ سیکڑتار سرعت انزال کو دور کرنے میں معادن ثابت ہو گا۔

دخول کے دوران بظر کو چھیڑنا عورت کو جلدی منزل کرنے کے لیے نہایت اہم ہے۔ فربہ انعام میاں بیوی کے لیے عام پوزیشن کی بجائے پہلو کے مل آگے پیچھے لیٹ کر جنسی وظیفہ سرانجام دینا زیادہ بہل ہو گا اور عضو مخصوص بھی طویل محسوس ہو گا۔

مرد تھکاوت کا شکار ہوتا ہے کر کے مل لیٹ کر بیوی کو اپنے اوپر بیٹھا کر جنسی وظیفہ سرانجام دے سکتا ہے۔

عضو مخصوص کی حساسیت کو کم کرنے کے لیے مارکیٹ میں بے شمار کنڈوم وستیبل میں۔ اگر وقت ضرورت وہ نیمسرت ہو تو گنو لین جل کو محبت سے پانچ منٹ پہلے حشفہ پاری پر مل لیا جائے تو سرعت انزال وور ہو جائے گی۔

پناہزم سے جسمانی علاج

دروزہ کا علاج:

یورپ میں ڈیوری کے لیے پناہزم کا استعمال روز افزوال ترقی پر ہے کیونکہ اس کے ذریعے بچے کی پیدائش کے وقت ماں کو ہونے والی دردیں با آسانی کم کی جا سکتی ہیں۔ حاملہ عورت کا ذہن ہدایات کو زیادہ آسانی کے ساتھ قبول کر لیتا ہے جسم کو من کرنے کے لیے بھی پناہزم کا استعمال ایک محفوظ ذریعہ ہے پناہزم کے ذریعہ پیدا کی گئی ہے ہوشی اتھیز یا میں استعمال ہونے والے اکثر کیمیائی اجزائچے کو آسیجن جو پہنچنے کے عمل میں رکاوٹ کے باعث ہوتے ہیں پناہزم کو احتیاطی طور پر مجبوبی آئے گی۔

کے تھوڑے بہت رو بدل کے ساتھ کامیابی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہے۔

معدے کی بیماریوں کا علاج:

ریس ریچ سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی تکثرات اور معدے کی بیماریوں کا چولی دا من کا ساتھ ہے ہنی ٹینشن کے معدے پر براہ راست معزراڑات مرتب ہوتے ہیں ٹینشن کے دوران جسم میں ایسے معزراڑ کیل خارج ہوتے ہیں جو معدے کی جملی دار تہ پر اثر انداز ہو کر وہاں السر پیدا کر دیتے ہیں اس لئے معدے کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ذہن کو پر سکون رکھنا بہت ضروری ہے چونکہ پہنچا نرم میں براہ راست ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہو جاتا ہے اس لئے جب پہنچا نرم کے ذریعے مریض کے دماغ کو مضبوط کیا جاتا ہے تو دماغی پریشانیوں میں کمی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کی خراپیاں بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

در اصل دماغ اور معدے کے عمل کے درمیان راست مناسب پایا جاتا ہے جس طرح دماغی تکثرات معدے پر اثر انداز ہوتے ہیں بالکل اسی طرح معدے کی بیماریاں دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً معدے میں گرانی اور گیس ہوتا ہے سر درد کا باعث بنتی ہے اس لئے ہر دو صورتوں میں پہنچا نرم موثر ثابت ہوتا ہے اور معدے کے مسائل حل ہو جاتے ہیں یعنی خواہ معدے کی وجہ سے دماغی ٹینشن ہو یا دماغی ٹینشن کی وجہ سے معدے کا مسئلہ ہو ایک ماہر پہنچا نرم مناسب ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہو کر دونوں مسئلے حل کر سکتا ہے۔

ٹی بی کے علاج میں مدد:

ٹی بی جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتی ہے جب انسان جسمانی طور پر کمزور ہوتا اور فرد اپنی کلی کا شکار ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس میں ٹی بی کے جراثیم کے خلاف لڑنے کے لیے مزاحمت کمزور پر چلتی ہے جب مریض پر ٹی بی حملہ آور ہو جاتی ہے تو مختلف مسائل کی وجہ سے اس کا اپنی ذات پر اعتہاد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ادویات کے ساتھ ساتھ ٹی بی کے مریض کو پہنچا نرم کے ذریعے خود

پر آپریشن شروع کرنے سے پہلے دوائیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: پہنچا نرم کا استعمال متبادل طریقہ علاج کے طور پر ہی استعمال کیا جانا چاہیے نارمل ڈیلوری میں زچلی کی دردوں کو روکنے کے لیے پہنچا نرم کا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن جو چیدگی کی صورت میں کسی بھی طرح پہنچا نرم کو میڈیکل ایکسپرٹ کی رائے یا استھاریا کی طبعی ضرورت پر فوکیت نہیں دی جاسکتی۔

دانتوں کے درد کا علاج

دانتوں کے درد اور دانتوں کے درد کا علاج اور دانتوں کو نکالنے کا عمل پہنچا نرم کی مدد سے با آسانی کیا جاسکتا ہے دانت نکالنے کے لیے مقامی تخدیر پیدا کرنے کے لیے مارفیا جیسی ادویات کی ضرورت نہیں رہتی اس مقصد کے لیے پہنچا نرم کا مریض کے پاس موجود ہونا ضروری نہیں بلکہ وہ دور دراز فیصلہ سے بھی ٹیلی فون پر بات کر کے مریض کو اونٹ یکشن دے سکتا ہے مثلاً۔

جیلو میں ڈاکٹر بول رہا ہوں۔

آپ خود کو پر سکون محسوس کریں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی ٹکلیں بوجمل ہو رہی ہیں۔

میں ایک دو تین کھوں گا اور آپ گھری نیند سو جائیں گے۔

اس دوران آپ بغیر درد اور تکلیف کے دانت نکلوائیں گے۔

اب آپ کو نیند آ رہی ہے۔

اب آپ سو جائیں۔

دانٹ کے درد کے علاوہ جسم میں ہونے والی دیگر دردوں کو بھی اسی طریقے سے دور کیا جاسکتا ہے مزید بخار اور یلڈ پریشر وغیرہ بھی مندرجہ بالاطریقے کا استعمال کرتے ہوئے ہدایات

نہ کرے گا۔

پہنچا نرم کی درمیانی نیند میں تختیر (Anaesthesia) جزوی طور پر ظاہر ہوتا ہے اور گھری نیند میں کلی طور پر۔

وہ لوگ جو یہ تجربہ دکھاتے ہیں ان کی تعداد پانچ سے بیس فیصد ہوتی ہے جس کی وجہ سے اسی طرح پیدا کی جاسکتی ہے جس طرح دوسرے تجربات کے لیے بخش دیئے جاتے ہیں۔

معمول جب گھری نیند کے عالم میں ہوا سے بخش دیجئے۔

آپ اس وقت گھری نیند سو رہے ہیں۔

نیند..... گھری نیند۔

میٹھی نیند.....

میں چاہتا ہوں.....

کہ آپ اپنے ہائی بازو پر توجہ کریں۔

بایاں بازو۔

آپ ہائی بازو کی طرف توجہ کر رہے ہیں۔

آپ کا بازو وکنڈ ہے سے لٹک رہا ہے۔

اسے آزادانہ لٹکنے دیجئے۔

آپ سمجھ لجئے۔

آپ کا بایاں بازو نہیں ہے۔

آپ کا بایاں بازو آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

میں آپ کے جب ہائی بازو۔

میں سوئی چھوڑوں گا۔

اعتمادی کی ہدایات دی جائے تو اس کی قوت مزاحمت میں اضافہ ہو گا اور وہ دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ سرعت کے ساتھ صحت یا بہ ہو گا۔

جلدی امراض کے علاج میں مدد:

جدید ترین ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جس طرح دماغی تکرات مدد کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اسی طرح پریشانیاں متعدد اندماز فکر اور غلط طرز یوں باش بھی جلدی امراض کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں بظاہر یہ بات تو بہت عجیب لگتی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ کئی دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ نفیا تی کمزوریاں اور خوف جلدی بیماریوں بالخصوص ایگزیما وغیرہ کو دعوت دیتی ہیں جب مریض کو پتہ چلتا ہے کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرض میں بیٹلا ہو رہا ہے تو وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا ہی ڈر جسم کے دوسرے حصوں میں مرض کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے۔

پہنچا نرم میں بالواسطہ انداز میں جلدی امراض کا خاتمه کیا جاسکتا ہے یعنی مریض کے متعدد فکر کا علاج کر کے اسے ثابت انداز فکر کی طرف مائل کیا جائے اور اسے تو یہی نیند کے ذریعے بخش دیا جائے کہ اس کا جلد کا مرض ختم ہو رہا ہے اور فلاں دوائی کے اندر ورنی یا بیرونی استعمال سے اسے اس مرض سے مکمل طور پر نجات حاصل ہو گی پہنچا نرم یہ ہدایات بھی جاری کر سکتا ہے کہ اس کا مرض مزید نہیں پھیلے گا۔ چنانچہ پہنچا نک نیند سے بیدار ہونے کے بعد مریض خود کو پر سکون اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

تختیر (Anaesthesia)

جسم کے کسی حصے کو بے حس کر دینا (Anaesthesia) کہلاتا ہے۔ اس کا زیادہ تراستعمال اپریشن اور سرجری میں ہوتا ہے گھری نیند میں اس سے جوانانہ اٹھایا گیا ہے۔ یقیناً قلم اسے بیان نہیں کر سکتا پہنچا نرم کا فرحت بخش پہلو یہی ہے کہ ایک شخص کو پہنچا نرم کی گھری نیند میں پہنچا کر اس کی ناگ میں ہونے کے بخش دیجئے اور پھر ناگ کاٹ ڈالنے کی وہ چند اس تکلیف محسوس

آپ ہرگز کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔
آپ کا بایاں ہاتھ۔
بالکل سن ہوتا جا رہا ہے۔
بالکل مردہ۔
بائیں ہاتھ میں سوئی چھوٹے پر۔
آپ کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔
میں دو گنتے لگا ہوں۔

آپ کوئی درد محسوس نہ کریں گے۔
آپ سورہ ہیں۔
نیند.....میٹھی نیند۔
گھری نیند۔
سوئی چھوکر دیکھئے۔

اگر معمول کوئی حرکت نہیں دیتا تو اس وقت درمیانی نیند میں ہے اور اگر دونوں بازوؤں میں سوئی چھوٹے پر کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا تو وہ گھری نیند میں ہے۔
گھری نیند کی حالت میں اس کے جسم کے کسی حصہ کا بغیر تکلیف کے آپریشن کیا جاسکتا ہے اور پناہراپی Hypnotherapy کی تدبیاد اسی پناہم کے مظہر پر رکھی گئی ہے۔
پناہم کے ذریعے بے حسی پیدا کرنے اور آپریشن کرنے کے بہت فائدے ہیں مکرووفارم سونگھانے کے بداثرات سے معمول نجیج جاتا ہے اس کے علاوہ جو تے عام آپریشن کے بعد بے ہوش کرنے والی دواؤں کی وجہ سے آتی ہے پناہم کے ذریعے آپریشن کے بعد تے کی شکایت نہیں رہتی۔

پناہم کا مخدود کے طور پر استعمال ایک نعمت سے کم نہیں آپریشن کے بعد مریض کو جہاں دوسری دواؤں سے گھنٹوں ہوش نہیں رہتا پناہم کا استعمال وہاں اپنا جادو دکھاتا ہے اپریشن کرنے کے بعد صرف چنکی بجا تے ہی مریض فوراً ہوش میں آ جاتا ہے۔

عموماً دانتوں کی سرجری (Dental Surgery) پناہم کا استعمال مغربی ممالک میں عام ہے پناہم کے ذریعے بخش دے کر معمول کا مسوڑاں کر دیا جاتا ہے اور ڈاکٹر آرام سے دانت نکال دیتا ہے۔

خودکار گفتگو (Auto Matic speaking)

یہ بھی خودکارنوشت کی ہی مانند ہے مگر اس میں پناہت کے سوال کا جواب فوراً معمول دے دیتا ہے اس کا طریقہ بھی یہی ہے کہ معمول کو گھری نیند میں لے جا کر اس سے کوئی سوال پوچھا جاتا ہے اور معمول اگر اس کا جواب دے دے تو بہتر ورنہ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور اس طرح اس سے سوال کا صحیح جواب حاصل ہو جاتا ہے یہ طریقہ بھی چیل نفسی (Psychoanalysis) میں استعمال ہوتا ہے اور ماہر نفسیات مریض کو پناہم کی گھری نیند میں لے جا کر اس سے عرض کے متعلق سوالات کرتا ہے اور پھر آخر میں ان کو دور کرنے کے بخش دیتا ہے اور مریض رو بصحت ہو جاتا ہے۔

مراجعة (Regression)

پناہم کی گھری نیند کے عالم میں پناہت کے حکم سے مریض کو عمر گذشتہ میں لے جانا مراجعت کہلاتا ہے۔

مراجعة کے ذریعے آپ معمول کو عمر کے کسی بھی دور میں لے جاسکتے ہیں حتیٰ کہ معمول کو اپنی عمر کے اس دور میں بھی لے جاسکتے ہیں جبکہ وہ ایک سال کا پچھر تھا اس وقت اس کی تمام حرکات پچھوں جیسی تھیں اسی طرح اگر آپ اس کو بخش دے کر اس کی عمر کے پانچویں سال میں لے جائیں

نیند میٹھی نیند۔

گھری نیند۔

ابھی آپ کو کلوروفارم سمجھایا جائے گا۔
اور آپ فوراً بیہوش ہو جائیں گے۔
لیجئے۔

آپ کو کلوروفارم سمجھانے لگا ہوں۔
گھرے گھرے سانس لیجئے۔

گھرے۔

آپ بے خبر ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ گھری نیند میں جا رہے ہیں۔

گھرائیوں میں جا رہے ہیں۔

جائے جائے۔

آپ اب کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ بیہوش ہو چکے ہیں۔

آپ پانچ منٹ سے پہلے ہوش میں نہ آئیں گے۔

آپ اس وقت گھرے بیہوش ہیں۔

میری آواز سن رہے ہیں۔

سننے رہیں گے۔

اور اس طرح بار بار بخشش دینے سے وہ فوراً بیہوشی کے عالم میں چلا جائے گا اب اس کو سوئی یا

گے تو اس کی تمام حرکات اسی سال کے پچھوں جیسی ہوں گی اور اسی کا لہجہ اور شخصیت تک وہی ہو جائے گا۔

مراجعہ پہنچا نزم کا اعلیٰ اور کار آمد مظہر ہے ماہر نفیات جو کہ ماہر پہنچا نزم بھی ہو معمول کو پہنچا نزم کی گھری نیند میں لے جا کر ماضی کے تمام حادثات کا قلع قلع کرتا ہے جس کا اثر معمول اسی حد تک قبول کرتا ہے کہ اٹھنے پر وہ اپنے آپ کو ہلکا ہلکا اور تروتازہ محسوس کرتا ہے کیونکہ یہاری کی جڑ کو پہنچا نٹ نہ پہنچنے کے دوران کاٹ پھینکتا تھا۔

اگر آپ کسی معمول کو اس طرح سانحہ سال کی عمر کا بڑھا بننے کا بخشش دیں۔ تو وہ بھی ولیں حرکات کرے گا۔ حتیٰ کہ اس عمر کا آدمی مگر یہ چونکہ عمر گذشتہ میں نہیں آتا۔ اس لئے اس کو (Change of personality) میں بیان کیا جاتا ہے۔

فرائید (FREUD) نے اولاً پہنچا نزم سے بہت مددی مگر بعد میں اس نے مریض سے خود ہی زبانی حالات سننے کو بہتر سمجھا اور اس کو ترک کر دیا۔

بیہوش کرننا:

پہنچا نزم کے اس مظہر کے ذریعے سرجی میں بہت استعمال کیا جاسکتا ہے (Hypnotherapy) میں بیہوش کرنا عام ہے۔ بیہوش کر کے یا تو تمام ناکارہ عضو کا اپریشن کیا جاتا ہے یا پھر مریض کے پھوڑے، پھنسنی وغیرہ کاٹ کر پٹی کی جاتی ہے۔

معمول کو بیہوش کرنے کے لیے بھی اسی قسم کے بخشش دیئے جاتے ہیں۔ معمول کو درستی ای قسم کی نیند میں بھی یہ بخشش دے کر اس کو بیہوش کیا جاسکتا ہے۔

معمول کو بخشش دیجئے کہ۔

آپ اس وقت گھری نیند میں ہیں۔

اور گھری نیند سوچائیے۔

کچھ اور چھو کر اس تجربہ کوٹھ بھی کر لے جئے۔

صرف اسی پناہست کو سرجی کرنا چاہیے جو کہ ماہر پناہم ہونے کے ساتھ کوایفا یہ سرجن بھی ہو۔

آپ اس کی سائنس کی رفتار حرکات وغیرہ دیکھ کر بھی ثابت کر سکتے ہیں کہ وہ عملی طور پر بیہوٹی کے عالم میں پہنچ بھی چکا ہے یا ابھی نہیں۔

.....☆☆☆.....